سلسلة بناء العبد الرباني

الطبعة الثانية

عيش اللحظة

LIVE THE MOMENT

الداعية/ مصطفى حسني

كيف تتعامل مع اللحظات المؤثرة في حياتك وتجعلها
فرصة عظيمة للتغيير وإصلاح الذات والعيش على مراد الله

طبعة 2015

حسني ، مصطفى.

عيش اللحظة، : Live the moment– مصطفى حسني ط ١.- الجيزة: اطلس للنشر والانتاج الاعلامى، ٢٠١٥ .

٤٣٢ ص ,٢٠ سم (سلسلة بناء العبد الربانى)

تدمك: ٩٧٨ ٩٧٧ ٣٩٩ ٣٦١ ٠

١- الوعظ والارشاد

أ - العنوان

٢١٣

عيش اللحظة

تأليف

مصطفى حسني

مراجعة علمية

د/ سيد عبد الباري

مدير عام المراكز الثقافية

بوزارة الأوقاف ومن علماء الأزهر الشريف

الأستاذ

احمد الأعور

أخصائي علم نفس سلوكي

رئيس مجلس الإدارة

عادل المصرى

عضو مجلس الإدارة المنتدب

نوران المصرى

رقم الإيداع

٢٠١٥/٤٤١٦

الترقيم الدولى

٩٧٨-٩٧٧-٣٩٩-٣٦١-٠

الطبعة الاولى

طبعة 2015

الكتاب : عيش اللحظة

المؤلف : مصطفى حسني

الغلاف : محسن رشاد

الناشر: أطلس للنشروالإنتاج الإعلامى ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل – المهندسين – الجيزة

atlas@innovations-co.com

www.atlas-publishing.com

تليفون : ٣٣٤٦٥٨٥٠ – ٣٣٠٤٢٤٧١ – ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

****

إهداء إلى ...

سيدي ومُلْهِمي رسول الله صلى الله عليه وسلم

لقد كانت رؤيتك الثاقبة وقلبك الحنون وتصرفاتك الحكيمة وأنت تعيش لحظات حياتك سببًا في تيسير المسير علينا في حياتنا..

شكرًا يا سيد الأكوان..

إهداء إلى ...

كل إنسان يسعى جاهدًا إلى أن يقاوم ضعفه وينتفض من يأسه، ويستغل كل لحظة من لحظات حياته ليدرك التغيير، ويصبح إنسانًا أفضل.

المقدمة

أمسكت بألبوم صوري القديم الذي وجدتُه في منزل والديّ، فتعلقت عيناي بصورة هذا الشخص الذي كنت عليه منذ سنوات مضت، تأملتُ لحظاتي التي عايشتها منذ أول أيامي إلى أن كبرت وتخرجت ثم تزوجت .بحثتُ في أركان ملامحي وفي تلك الابتسامة، وفي هذا الإحساس المستتر خلفها، وما أن أمعنتُ النظر حتى تأكدتُ أني تغيرتُ كثيرًا، فقد تغيَّرتْ ملامحي، تغيرتْ مشاعري، تغيرتْ نظرتي، بل تَغيرتْ رؤيتي للحياة..

تأملتني كثيرًا وأنا أتساءل: ماذا طرأ عَلَيَّ؟

لماذا لم أبقِ مثل هذا الصبي الموجود داخل حدود الصورة التي بين يديَّ؟

لكنها الحياة ولحظاتها بالتأكيد هي التي غيَّرتْ مشاعري، وبالتالي ملامحي ..

عُدتُ بذاكرتي إلى بداية مشوار التغيير، فظهرتْ أول لحظة مؤثرة في حياتي عندما كنتُ أسير يومًا في أحد شوارع القاهرة إذ انحرفت سيارة انحرافًا يَسيرًا عن مسيرها بدون قصد، فاقتربت

بشكل مفاجئ من السيارة التي بجوارها، وقبل أن يرفع سائقها يده معتذرًا، كان لفظ نابٍ قد انطلق بصوت عالٍ من السيارة الأخرى يلومه به على هذا التصرف.. وإن كان غير مقصود، وفي لحظة انفعالٍ سريعة كان السائقان في أقسى مشاهد العراك العنيف واللكمات المؤذية في الوجوه، ثم اجتمع الناس ليفضّوا هذا الاشتباك وقد امتلأت الوجوه بالدماء، وأنا أنظر وتُسجّل ذاكرتي الحدث كاملاً..

ثم تذكرت هذا المُدرس الذي ضربني بقسوة وأنا طالب في الثانوية في أول يوم دراسة؛ ليظهر وجهه الشرس لباقي الطلاب حتى يبدأون العام الدراسي معه بالسمع والطاعة.. نعم، قهرني ليرسم صورة كانت في مخيلته لباقي الطلاب.. لن أنسى هذه اللحظة.. وتذكرت خطواتي البطيئة التي توقفت أسفل منزل صديقي عندما خرجت والدته من الشرفة تخبرني من أعلى أن «عمرو مات»، مات عمرو ووُلدت أنا من جديد بعد موته، فقد أعادت هذه اللحظة ترتيب كل شيء في حياتي ..

لم تكن لحظاتي جميعها مأساوية فقد تذكرتُ تلك النبضات المتسارعة داخل جدران قلبي الممزوجة بالفرحة والرهبة من أول لحظة لي وأنا أنظر في عين الكاميرا وأقف أمامها فقط لأحدث الناس عن الله عز وجل، وقتها تذوقت حلاوةَ الدعوة إلى الله ..

كما تذكرتُ صوت الصرخة الأولى لمولودي الأول بعد عام من زواجي .. نعم، لقد غيَّرتْ هذه اللحظة السعيدة نظرتي للحياة وللمسئوليات المُلقاة على كتفي..

لكن لعل أهم ما أذكره أن تلك اللحظات جاءتني على حالٍ وتركتني بحالٍ آخر مختلف.. إذ عصفت بمشاعري وأوقفتني أمام مرآة نفسي لأراجعها وأتحسس ملامحي جيدًا، وأتحسس مشاعري وقراراتي التي كانت تختلف بعد كل لحظة..

تأكدتُ بعدها أن العمرَ يمضي، وأن الخسران الحقيقي فيها هو عدم الشعور بلحظاتها بحلوها ومُرّها، والتماس حكمة الله فيها.. فتلك اللحظات هي التي تمنحنا فرصًا قيمة للإحساس بمعنى الحياة..

لذا جاءت كلماتي ورغبتي الشديدة لأتحدث عن هذه اللحظات العاصفة المُغَيِّرة التي ولابد أن نمر بها جميعًا، والتي تؤثر فينا، وستؤثر فينا وستغيرنا .. شئنا أم أبينا .. وأتمنى بعد هذه التجربة أن تتحول الحياة في عين كل منا إلى مدرسة مليئة باللحظات التي يتعلم كل منا فيها أقْيَم المعاني ويستخلص منها أعْظَم العِبَر..

لحظة البداية

هل فكرت يومًا أن تشكر لحظات حياتك؟

حياتنا ما هي إلا مجموعة من اللحظات، تغير فينا يومًا بعد يوم، نعيشها بقلوبنا ومشاعرنا، وتؤثر في ردود أفعالنا، لحظة فرحة يطير فيها القلب، وتضحك فيها الملامح، وتتحقق فيها الآمال، لحظة تعاسة ينقبض فيها الصدر وتبكي منها العيون، ويَسُود فيها الألم، لحظة حب ترتبط فيها المشاعر وتقترب فيها القلوب، وتُبنى عليها البيوت، ولحظة انفعال تعلو فيها الأصوات، وتقسو فيها النظرات، وتتهدم معها العلاقات، وفي لحظة الحيرة أكثر ما يحتاجه الإنسان قرار حكيم، وفي لحظة المرض قد يحتاج الإنسان إلى صديق حميم، وفي لحظة الهداية يرى فيها العبد رسالة الحب من الله فيستجيب قلبه، ولحظة أخرى تتزين الخطيئة أمام الأعين فتتدفع إليها النفوس؛ في لحظة شوق إلى معصية، وهذه لحظة تعارضت فيها القيم والمبادئ مع الرغبات والشهوات فاحتجت إلى التنازل، أو اخترت أن تقاوم للحفاظ على نفسك، وألا تبيعها من أجل حطام زائل، لحظة يأتي فيها المولود لتلتف حوله العائلة بقلوب مليئة بالتفاؤل والأحلام، ولحظة فراق نودع فيها حبيبًا لنا أسلم روحه إلى خالقها، وتركنا بين الحزن والرضا، لحظات كثيرة تمر على الإنسان، ترسم في قلبه أجمل المعاني، ولحظات أخرى

تسرق منه أجمل القيم، لحظات يقول فيها الإنسان: {يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا} [مريم ٢٣]. ولحظات أخرى يشعر أن لولاها ما كانت السعادة، شُكرًا.. شُكرًا لكل لحظة منحتني الإحساس بشيء من الحياة، حتى وإن كانت كاذبة ومُخادعة.

شكرًا لكل لحظة آلمتني لتُحيي إصراري، شُكرًا إليهم جميعًا.

اللحظة.. هل تأخذ منك أم تعطيك؟

أغلب البشر حياتهم نمطية، يعيشون بنفس الطريقة، في الصباح إما في العمل أو في الدراسة، وفي الليل إما في البيت أو مع أصدقائه، نفس الكلام نفس النقاشات، الجدال، الهزار، ويمر العُمر، ويُفاجأ الإنسان أنه كَبِر في السن، لذلك سفيان الثوري الإمام الكبير يقول: «الناس نيام، فإذا ماتوا انتبهوا»، كأنهم يعيشون حياتهم نائمين لا يشعرون بأنفسهم، وفجأة يجدون أنفسهم في حياة أخرى - الدار الآخرة - لكن تعصف بالإنسان لحظات ليست عادية، تهز كيانه وتسيطر عليه، هذه اللحظات إما أن تعطينا رؤية وخبرة في الحياة، أو تسلُب أجمل ما فينا ويسميها الغرب (Turning Points) أي نقاط التحول التي تُغير الإنسان.

«الناس نيام فإذا ماتوا انتبهوا» سفيان الثوري

كيف تتعرف على اللحظات الفارقة؟

هذه اللحظات لها صفات:

- **الصفة الأولى (مُسيطرة):** أنها تُسيطر على كيان الإنسان، فإما تسيطر عليه الأحزان أو الأفراح، الصدمة أو الحُب، يسيطر عليه الإعجاب أو الكُره، الخوف أو المواجهة، لحظات تجعل الإنسان أسيرًا لها. {**هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا**} [**الأحزاب ١١**].

- **الصفة الثانية (مُغيرة):** أنها عندما تتركه تكون قد غيرت فيه شيئًا، هي لحظات مُغيرة؛ لذلك لا تستغرب أن ترى شخصًا بعد فترة قد تغيَّرت صفاته، أخلاقه، طريقته؛ لأنه مرت به لحظات كثيرة نحتت في شخصيته وغيَّرتها.

اللحظة.. اختيار بين طريقين:

ولكن.. من صفات هذه اللحظات المُغيرة أن لها وجهين:

- **أسفل سافلين:** من الممكن أن ينزلك في أسفل سافلين ويدمر حياتك.

- **أعلى عِلّيين:** يجعلك في أعلى عليين في الدنيا والآخرة.

ولو لم يكن الإنسان قويًا وراسخًا ومتعلمًا كيف يعيش اللحظة،

ستحضُره لحظات كثيرة أرسلها له رب العالمين لكي تُغيِّر فيه؛ لحظة ندم من الممكن أن تغير الإنسان للأفضل، أو نفس هذه اللحظة يعيشها الإنسان بطريقة خاطئة فتملؤه باليأس فيترك طريقًا جميلاً كان يسير فيه.

لحظة فرحة تجعل الإنسان يجمع الناس حوله ويستمتع، أو لحظة فرحة يتجاوز فيها فتبعده جداً عن رب العالمين، لحظة فشل تجعل الإنسان يترك حلمًا جميلاً كان يحلم به، أو نفس هذه اللحظة يعيشها الإنسان بطريقة صحيحة فيعتبرها خطوة على طريق النجاح، لحظة صدمة تجعل الإنسان يفقد أعز ما يملك من ثقته بنفسه، أو تجعله يغير طريقته وتعطيه خبرة في التعامل مع الآخرين، لحظة أُنس بالله تجعل الإنسان يذوب عشقًا في الله أو قد يعيشها بطريقة خاطئة فتجعله قمة في التكبر والشعور بالتميز. لحظات تمر علينا.. لحظة حُب يشعر بها الإنسان ويعيشها ويعبر عنها ولحظة حب أخرى تمر عليه بقلب قاسٍ لا يفهمها ولا يحب أن يعبِّر عنها، لحظات متُغيرة نحتاج فيها أن نفهم مشاعرنا، ونفهم نفسياتنا ونوجه ردود أفعالنا بالطريقة الصحيحة لنعرف كيف نعيش اللحظة على مراد الله.

«مهمتك هي اكتشاف عالمك الخاص»

كل لحظة تحمل لك رسالة:

اللحظات هي أداة التغيير:

هي جندي من جنود الله التي يرسل لك من خلالها رسالة لكي تتغير، كثير منا تغير حاله وهو لا يدري، فهو كان يغضب ويفرح، كان يبكي ويضحك وهو لا يدري، أو يراقب مشاعره وتمر به الأيام وهو لا ينتبه لرسائل رب العالمين التي قال عنها في القرآن: {**وَبَلَوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ**} [**الأعراف ١٦٨**] الله يغيرنا بهذه اللحظات، اللحظات الحسنة التي بها نشوة وسعادة، وراحة وحُب، واللحظات الصعبة التي بها قهر ومذلة، وتعب وحُزن.

كم من إنسان فقد الثقة في نفسه بعدما مر بلحظة قهر ومذلة وانكسار من إنسان كان يتوقع منه كل خير وفقد الثقة في الحُب والصداقة، وكم من إنسان غيّر من نفسه وطورها وفجّر طاقاته بسبب لحظات خوف من مواجهة الحياة جعلته يراجع نفسه ويحاسبها ويكون قادرًا على مواجهة الحياة، وآخر عاش منعزلاً بعيدًا بسبب مخاوفه المتكررة، لحظات الشوق للمعصية وحُب الخطأ فهي إما تغير الإنسان وتجعله يحيط نفسه بصحبة صالحة ويحيط نفسه بجو يُقرِّبه من رب العالمين، أو تجعله بعيدًا عن ربه وقلبه قاسٍ.

لحظات التغيير من القرآن الكريم:

وقد تكلم الله سبحانه وتعالى عن اللحظة في القرآن، وتكلم كيف تغيرت حياة الإنسان، **فالتغيرات الكبيرة التي تحدث للإنسان تأتي بعد لحظة مختلفة**، ولكن المهم أن يكون تغييرًا إيجابيًّا إذا تعلم الإنسان كيف يعيش اللحظة على مُراد الله، أو يكون سلبيًّا لو لم يفهم رسالة الله ومراده منها.

لحظة في حياة سيدنا إبراهيم عليه السلام:

انظر كيف كانت لحظة المواجهة التي سيطرت على كيان سيدنا إبراهيم بسم الله الرحمن الرحيم **{فَأَرَادُوا بِهِ كَيْدًا فَجَعَلْنَاهُمُ الْأَسْفَلِينَ * وَقَالَ إِنِّي ذَاهِبٌ إِلَى رَبِّي سَيَهْدِينِ * رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ * فَبَشَّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ * فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ * فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ * وَنَادَيْنَاهُ أَن يَا إِبْرَاهِيمُ * قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ * إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ} [الصافات ٩٨: ١٠٦]**. عندما أرادوا بسيدنا إبراهيم كيدًا فتركهم وذهب إلى ربه، ودارت الأيام وكان يتمنى أن يُنجب وقد بلغ من العُمر ثمانين عامًا، وأنجب ولدًا جميلاً، وكبِر أمامه حتى بلغ سن ثلاثة عشر عامًا تقريبًا، وهو من أحلى أعمار الأبناء. واستيقظ سيدنا إبراهيم على

رؤيا، ورؤيا الأنبياء وحي، وهو لا بُدَّ أن يواجه ابنه ويبلغه ما جاءه من وحي، وكانت لحظة المواجهة.

لحظة من حياة أم موسى عليه السلام:

لحظة حزن سيطرت على أم سيدنا موسى، وهي ترى ابنها في يد أمٍّ غيرها- زوجة فرعون- انظر كيف تكلم رب العالمين عن لحظة الحزن في القرآن {**وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا إِن كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَن رَّبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ**} [**القصص ١٠**] تأمل هذه الآية، تعلم ماذا تعني؟ تعني أن قلبها أصبح فارغًا إلا من الأحزان واللهفة، لحظة الحزن سيطرت فلم يتبقَّ في قلبها غير طوفان لحظة الحزن على ابنها وخوفها عليه.

انتحار أم بطولة؟

«فان جوخ» الرسام الهولندي الشهير انتحر بعد رحلة نجاح كبيرة بسبب لحظة جرح مر بها عندما تقدم لطلب الزواج من حبيبته ورفضته؛ لأنه افتقر في آخر حياته. بينما محمد علي كلاي أصبح بطل العالم في الملاكمة بسبب لحظة قهر ومذلة عندما تعرض لاعتداء وضرب، وكان ضعيفًا لم يقدر على الدفاع عن نفسه. فها هي لحظة حزن جعلت أحدهم ينتحر، وهناك لحظة قهر ومذلة صنعت بطلاً للعالم، فالقرار لك لتختار كيف تعيش اللحظة، وتفهم رسالة رب

العالمين وتستمع لمشاعرك، وتُوجّه ردّ فعلك بطريقة سليمة كما يحب رب العالمين، وكما علّمنا النبي الأمين عليه الصلاة والسلام.

«الانتصار على النفس مهمة أصعب من الانتصار على الغير»

عندما سقطت على الأرض:

وأنا مررت بلحظة فارقة في حياتي؛ كانت لحظة فراق، غيرت فيَّ كثيرًا، اللحظة لم أكن مستوعبًا لما يحدث لي، وعشت هذه اللحظة بالطريقة التي رزقني الله بها أن أعيشها، ولكني لو كنتُ تعلمتُ كيف أعيش اللحظة كانت تركت أثرًا فارقًا أكبر معي.

لن أنسى أبدًا ١٩٩٩/٣/٥ كنت حينها بدأت أصلي في المسجد، وبعدما صلينا الفجر أنا وأحد جيراننا المشايخ الطيبين، إذا بي أسمع والدة أحد أصدقائي تنادي عليّ وكان عمري واحدًا وعشرين عامًا، وعندما قمت بالرد عليها، قالت لي: عمرو مات!! كانت تبكي بشدة، وهذا موت أول شاب في مجموعة أصدقائي، كان من أعز أصدقائي، وكان من الشخصيات التي لها حضور قوي جدًّا وسط أصدقائه، كان حنونًا وودودًا شهمًا، يجمعنا في بيته ونخرج معًا في سيارته، لم يكن شخصًا عاديًّا على هامش الشباب، بل ترك أثرًا كبيرًا في حياتنا، فعندما سمعت «مات عمرو» حدثت لي حالة استنكار لما سمعته فقلت لها: عمرو مَنْ؟ وأنا لا أعرف غير عمرو واحد فقط!!

لكني لا أتصور موته أبدًا، وكانت حينها الساعة الخامسة فجرًا وكان الناس نائمين، في هذه اللحظة - لحظة فراق - سقطت على الأرض، سقطت على ركبتيّ، لن أنساها أبدًا؛ لأنها كانت لحظة مُغيرة! وعندما سقطت على الأرض وكنت أبكي كثيرًا كان بجانبي الشيخ إبراهيم جارنا فشدني لكي أقف مرة أخرى وقال لي: قل «لا إله إلا الله» واستعِنْ بالله سبحانه وتعالى، وتحوّلت لحظة الفراق للحظة مواجهة؛ لأني من أوائل من عرفوا بوفاة عمرو، ومُطالب مني أن أبلغ جميع أصدقائنا النائمين، وأُوقظهم من نومهم كي نلحق بالغُسل والدفن، ولكن! أُوقظهم على خبر وفاة عمرو؟ وفاة أكثر شخص محبوب في أصدقائنا؟ وأنا أعلم أن فلانًا يحبه جدًا فكيف أخبره؟ وهذا له ذكريات جميلة معه؛ لدرجة أن أحدهم عندما أخبرته قام بشدي من قميصي ولصقني في الحائط وقال لي: ماذا تقول؟ أتدري ماذا تقول؟ كأنه يقول لي: انتبه جيدًا لما تقوله، تأكد منه! لحظة مواجهة شديدة ولكن غيّرت فيّ كثيرًا. ومرت الأيام ودُفن ومنا مَنْ ما زال يتذكره ويدعو له، ومنا مَنْ يزوره في قبره. وبعدها في عام ٢٠١٠ مات شخص من أعز أصدقاء عمري و هو عُمر صلاح، كانت نفس لحظة الصدمة، ونفس لحظة الفراق، وأيضًا كنت من أوائل من عرفوا خبر وفاته، علمت الخبر الساعة الثالثة صباحًا، كان حزنًا شديدًا، ولكن تغيَّرت في أشياء كثيرة، لم أسقط على الأرض مثلما سقطت قبل ذلك،

مع أني كنت حزينًا حزنًا شديدًا؛ لأنه كان من أعز أصدقائي، لكني قمت مرة أخرى بالمرور على أصدقائي لأوقظهم وأبلغهم الخبر لكي نلحق بالغُسل والدفن، ولكني أشعر بشيء تغير فيَّ، لم أكن أعرف أن الله يغير فيَّ شيئًا عندما سقطت على الأرض في المرة الأولى وكان بجانبي الشيخ إبراهيم أن عند سقوطي هو من يساندني ويشجعني، وأشياء أخرى كثيرة إذا كنت التفتّ لها وتعلمت كيف أعيش اللحظة كان التغير أصبح أكبر، ولكن نُحت وحُفر في شخصيتي أشياء بمرور لحظات الفراق والصدمة والمواجهة بي.

انكسار أم مراجعة للقرار؟

أعرف قصص بنات كثيرة وشباب في لحظة الانفصال يُكسرون، فتاة تحكي أنه عندما تركها خطيبها قال لها: «مش عايز أبص في خلقتك» فهو كسرها بهذه الكلمة، والمرأة إذا طُلِّقت أو عندما يقول لها الرجل: «مش عايزك» فهي تتكسر انكسارًا شديدًا؛ لأن أصل البنت العِزة، فهي في هذا الموقف إما أن تكره الحُب وتكره الرجال، أو تراجع نفسها وتعيش اللحظة بالطريقة الربانية، لعلها تقول لنفسها: هل أنا لست إنسانة صالحة؟ هل بي عيوب لا بُدَّ من إصلاحها لكي أعيش حياة زوجية سعيدة؟ أم أني اخترت من البداية اختيارًا خاطئًا وأحتاج إلى مراجعة الطريقة التي أختار بها شريك الحياة؟

ما هي قيمة اللحظة؟

لحظات فاصلة، لحظات مغيّرة، لحظات عاصفة لا تترك حالك كما جاءت به؛ لذلك لا بُدَّ أن نتعلم كيف نعيش اللحظة.

«أوقية من الخبرة تساوي أكثر من طن من الوعظ» غاندي

عرض مُقدم لك من رب العالمين:

وفي كل لحظة تمر بك، وتعصف بك، وتسيطر عليك، بها عرض مُقدم من رب العالمين سبحانه وتعالى، واسمع بقلبك لهذا الأثر الشريف: «**من كان لله كما يريد كان الله له فوق ما يريد، ومن تصرف بحوله وقوته ألان له الحديد، ومن ترك لأجله أعطاه فوق المزيد، ومن أراد رضاه أراد الله ما يريد**»[1].. اقرأ بقلبك هذا الكلام؛ لأن المواقف واللحظات التي تمر بك، الله له مراد من أن تسير بك الأقدار في اتجاه هذه اللحظة، وله مراد أن تتصرف على مراده سبحانه وتعالى، أن تخرج من هذه اللحظة وأنت حالك أحسن مما تتوقع، وسيأخذك الله لأقدار وسعادات وإنجازات ونجاحات بسبب الأحزان وبسبب المشاكل وبسبب الفراق وبسبب الانفصال، ممكن تظن أنها مشاكل كبيرة ولحظات عاصفة لكن تأخذك لأحسن مما تتوقع لو كنت لله فيها كما يريد.

«سلّح عقلك بالعلم خيرٌ من أن تزين جسدك بالجواهر»

كونفشيوس

١- كتاب (طريق الهجرتين) لابن قيم الجوزية.

كيف تتصرف على مراد الله؟ (لحظة ربانية):

في كل لحظة تعصف بك في حياتك فإن ربك يحب أن تتصرف بطريقة محددة سنتعلمها معًا، عندما نفهم حكمة الله في كل لحظة ربانية، سنتعلم كيف نتصرف فيها على مراده سبحانه وتعالى.

تعلم ماذا تعني **اللحظة الربانية**؟ أي عندما تعصف بك لحظة حزن تجعلها ربانية بتصرفك كعبد رباني تعيش على مراد الله، عندما تشعر بالحب وقلبك يدق اجعلها لحظة ربانية وعبِّر عنها بطريقة يحبها الله ويثيبك عليها، سترى نفسك تمر بتيسير شديد في أكثر المواقف واللحظات صعوبة، ومن ترك لأجله أعطاه فوق المزيد وفي وسط اللحظات التي تعصف في حياتك مليئة بالفتن، ويعرض عليك فرص لتتصرف على مراد الشيطان لا على مراد الله، أو مراد نفسك وهواك لا مراد الله، **ومن أراد رضاه، أراد الله ما يريد**، تتمنى أن تنتهي أحزانك على ماذا؟ مشاكلك؟ أفراحك، خوفك؟ لحظة الخوف، تتمنى أن تنتهي على ماذا؟ أرِدْ مُراد الله يحقِّق لك مرادك، عرض مقدم من رب العالمين أن تعيش اللحظة على مُرادِه.

التجليات الربانية على قلبك:

في كل لحظة تمر بنا توجد تجليات ربانية ومعانٍ نخسر كثيرًا عندما لا نفهمها، معنى **تجليات ربانية** أن الله يتجلى على عباده

ويظهر لهم بأسمائه، الله الظاهر؛ أي الظاهر بصفاته في حياة عباده، الإنسان الغني الله تجلى عليه بصفته المغني فأغناه، عند موت الإنسان فإن الله يتجلى عليه بصفته المميت المحيي أماتك في الدنيا وأحياك في قبرك في الآخرة، وفي لحظة حزنه يتجلى عليه باسم الله القابض أن في حياته قُبض، وعند فرحه يتجلى عليه باسمه الباسط، عند وجود مشكلة في حياتك ابحث عن اسم الله الحكيم لتعرف حكمته في أفعاله سبحانه وتعالى. فلا بُدَّ أن تعرف عن الله كيف يتجلى عليك ويظهر لك؛ لأن لحظات حياتك هي شأن الله معك، لا أحد يفعل شيئًا لأحد، المسبب هو الله سبحانه وتعالى وخالق الأسباب هو الله، {يسأله من في السموات والأرض كل يوم هو في شأن} أي الله يغير في شخصيتك ويوجه نظرتك للحياة ويصنع رؤيتك ويربيك، هذا شأن الله معك، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «إن لله تسعة وتسعين اسمًا من أحصاها دخل الجنة»[1] أي من فهمها، عاش معها، وفهم ظهور وتجليات هذه الصفات دخل الجنة.

اسمع مشاعرك:

فسنتعلم معًا:

- كيف نسمع مشاعرنا؟ لأن المشاعر هي التي يصدر عنها التصرف.
- وعندما تسمعها ستتعلم كيف توجهها بالطريقة التي يحبها ربك بدلاً من أن تسيطر عليك.

١- صحيح البخاري.

حينها لو كانت اللحظة قاسية ستأخذك لأعلى وتكون سببًا في نجاحك في الدنيا مهما كانت قسوتها حتى لا تأتي مواقف وراء مواقف، ولحظات وراء لحظات تتحت في شخصيتك وتسلب أجمل ما فيك، ولكن عِشِ اللحظة وافهم رسائل ربك لك ليكون لديك رؤية في الحياة.

<u>***«فاللهمَّ يا الله اجعلنا لك كما تريدُ، وكُنْ لنا يا الله فوق ما نريدُ، وأعِنَّا يا رب العالمين أن نفهم مرادك من كل لحظة مرت علينا وستَمُرُّ علينا يا الله»***</u>

إرادة التغيير

من حال إلى حال، كيف؟

أتعجب كيف أصبحت اليابان دولة عظمى بعد أن دمرتها الحرب العالمية، وقضت على الأخضر واليابس والبشر، أتساءل ما الذي فعله غاندي ليصبح من مزارع فقير إلى أعظم قائد للثورات السلمية ضد الاحتلال في العالم وصار أتباعه بالملايين؟ بل كيف تحول عُمر بن الخطاب من رجل قاسٍ يئس الناس من هدايته إلى رجل مؤمن رقيق ينصر الضعفاء والمساكين؟! ما الفارق الذي صنعه ليونال ميسي Lionel Messi ليتحول من طفل يعاني ضمور في الخلايا إلى أعظم لاعب كرة عرفه التاريخ الحديث؟ سيف الله خالد بدأ حياته يحارب الله عشرين عامًا، ثم ها هو محارب من أجل الله باقي حياته، أحوال أشخاص عندما تسمع عنهم تجد صوتًا في أعماقك يقول: «إنها إرادة التغيير»؛ تلك الإرادة التي ملكها الله للجميع، ولكن الكثير منهم أهملها ولم يستثمرها، إرادة خلقها الله في نفس كل إنسان، ليعطه القدرة على تصحيح مسار حياته، فهذا أيقن أن التدخين ينهي حياته، وطوق النجاة قدرته على التغيير، وهذه ملت من دراسة أشياء لا ترغب فيها وليس أمامها إلا قرار التغيير، وكم من إنسان انغلق في وجهه باب رزق ما أغلقه الله إلا ليفتح أمامه باب رزق أكبر، هذه سُنَّة الله في الكون،

فهو دائمًا في عونك طالما أردت التغيير، فإن الله لا يُغيّر ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.

«إلهنا وسيدنا وخالقنا.. أعِنّا بقدرتك على إصلاح أنفسنا، وبدّل أحوالنا إلى أحسن حال، واهدنا إلى الطريق الذي يُصلح أمر دُنيانا وآخرتنا بين يديك يا رب العالمين»

قيادة التغيير:

اللحظة هي أداة التغيير، وضغوط الحياة ما هي إلا مجموعة من اللحظات الفارقة التي تُغيِّر في شخصية الإنسان، كأفراح الحياة مجموعة من اللحظات المبهجة التي تغير في شخصية الإنسان، فالخوف؛ لحظة تجعل الإنسان إما أن يهرب وإما أن يُقدم، والحزن؛ لحظة تجعل الإنسان إما أن يكره الحياة، وإما أن يصر على حبها ويبدأ من جديد، لحظة القهر والمذلة؛ إما أن تجعل الإنسان مُعقدًا في حياته من الأشخاص ومن المواقف، وإما أن يكون قويًا في مواجهة تحديات الحياة، لحظات كثيرة نمر بها، ولكن قبل أن أُحدِّثك عنها، وكيف لك أن تسمع مشاعرك فيها، لا بُدَّ وأن أُحدِّثك عن فكرة التغيير، وكيف أن تكون واعيًا مع نفسك ومع التغييرات التي تمر بها، **دوام الحال من المحال**، ما دائم إلا وجه الله عز وجل سبحانه وتعالى، كلمات دائمًا ما نسمعها وتتردد كثيرًا، بالفعل كل شيء في الحياة يتغير، وهذه من

السنن الثابتة في الدنيا؛ أي أنها ثوابت الله التي يتعامل بها في الكون، فكل شيء يتغير إلا الله؛ فشكلك يتغير، عمرك يتغير، شخصيتك، علاقاتك، مهاراتك، نفسيتك تتغير وكل هذا بسبب اللحظات اللي تعصف بك، وأثناء هذه اللحظات أمامك شيء من اثنين والقرار لك، إما أن تقود عملية التغيير وتكون واعيًا فكلما تتغير تتغير للأحسن، وإما أن تكون مثل الشخص الذي ركب المركب في وسط أمواج البحر وجرفه، ولا تعرف كيف تقوم، فترتطم بصخرة وتغرق.

«من أخطر الأضرار التي يمكن أن تُصيب الإنسان هو ظنه السيء بنفسه» - جوته

لحظة التغيير في القرآن الكريم.. القائد الذي يتحداك

وعندما تتأمل في كتاب الله- سبحانه وتعالى- تجد أن الله حدثنا عن اللحظات والتغيير وفكرة التغيير، وأن هناك قائدًا قد نوى أن يقودك، ويقود تغييرك، وهو الشيطان؛ يريد أن يستثمر كل لحظة في حياتك فتأخذك لأسفل لا لأعلى، وتبعد قلبك عن الله، **{وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ}** [النساء ١١٩] يقول العلماء أن الشيطان يريد أن يُغيِّر فطرتنا التي خُلقنا عليها، مثل أن الصدق نجاة، وأن الإنسان الطيب يحبه الناس، هذه الفطرة الجميلة التي زرعها الله فينا يريد الشيطان أن يغيرها، كيف يغيرها؟ بالمشاكل والأحداث، والأفراح والخوف والفقر، هذه الأحداث

تغير في الإنسان، هل ستسيطر أنت على هذه اللحظة وتقودها؟ أم الشيطان والنفس الأمَّارة بالسوء سيقودان عملية تغييرك الحتمية؟

{فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ} [الروم ٣٠] حنيفًا أي مستقيمًا غير مائل، فاحذر أن اللحظة تغير المعاني الجميلة التي خلقك الله بها وفطرك عليها.

التغيير أمر واقع:

ولكن السؤال الذي يدور ببالنا: كيف نتعامل مع التغيير؟ ولماذا عندما نلتقي بشخص بعد مرور عدد من السنين قد نراه أصبح أكثر خوفًا على مصالحه الشخصية، متسرِّعًا، أكثر خوفًا مما عهدناه من قبل، وعلى العكس قد نلتقي بآخر نراه أصبح أكثر طيبة وشهامة، أكثر حُبًّا لله، يمتلك نفس سليمة تجاه الخلق، ما الذي حدث؟ لماذا اختلفت شخصياتهم مع وجودهم بنفس البيئة والظروف؟ السبب اللحظات وكيف تعامل كل منهم معها.

مكونات السلوك الإنساني: الطبع - الطبيعة - إرادة التغيير

لكل منا أسلوبه الخاص والمتميز به، وعندما يمر بلحظات هذه اللحظات تؤثر في سلوكه، وهذا السلوك يتكون من ثلاثة أشياء: الطبع، والطبيعة، وإرادة التغيير.

أولًا: الطبع:

خلقه الله في كل واحد منا، وبهذه الطباع يعيننا الله على الطريق، ومنها ما يوجد بها من اختبارات لنحسن من هذا الطبع. **{وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا} [الشمس ٧، ٨]** فمنا من خُلق شجاعًا، ومنا من خُلق لديه خوف زائد، ومنا من في طبعه التسرع والحمية، وغيره يغلب على طبعه الهدوء والتراخي، وهذه أمثلة نراها في طباع الناس في الواقع منها مميزات ومنها ما يمثل للشخص تحديات.

«كل شخص يريد أن يكون شخصًا آخر، لكن ليس هناك من يريد أن يتطور» جوته.

ثانيًا: الطبيعة- الأهل- المدرسة- الإعلام:

هي البيئة التي نشأت فيها، فبعض الناس نشئوا في بيوت كسولة، ويوجد من نشأ في مجتمع ليس منظمًا ولا مُتقنًا فسينشأ كما تربى في بيئته، ويوجد من نشأ في بيت فيه قسوة ولا يوجد به حُب.. وكل بيئة تؤثر في شخصية من نشأ فيها.

ثالثًا: إرادة التغيير:

وهي المكون الثالث من مكونات سلوك الإنسان، أن يكون بداخله رغبة في أن يغير نفسه دائمًا للأحسن، ويقول علماء النفس أن الإنسان إذا استغل لحظات حياته بيقظة؛ كل لحظة تمر به سيتغير

للأحسن، فيقضي على الطبيعة التي من الممكن أن تكون سيئة، ويسيطر على طبعه الذي خُلق به، قال سبحانه وتعالى: {**إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ**} [**الرعد ١٥**] يقول المفسرون في قول الله {ما بأنفسهم} أي الشيء الذي علق بأنفسهم، ففطرتهم سليمة لكن الأحداث التي حولهم والمجتمع الذي نشئوا فيه أثروا في أنفسهم، فيقول الله لك إذا أردت التغيير ابدأ ولو بخطوة.

أعرف أناسًا كثيرين نشئوا في طفولتهم بصفات كالبخل والخوف والتراجع، أو أنهم ليسوا محبوبين ممن حولهم، فماذا حدث لهم؟ واجهوا أنفسهم وكانت لديهم إرادة تغيير قوية، فغيروا طباعهم وغيروا طبيعتهم، إذن الطبع والطبيعة يتغيران بقوة إرادة التغيير.

«حتى لو وقف جسمي على عكازين فإن عقلي لا يمكنه الوقوف على الهامش» - «مايكل جوردان»

أنت أي نوع في استجابتك للتغيير؟

والناس في رؤيتهم للتغيير نوعان: شخص لا يتغير إلا بعد وصوله للقاع والصدمة، والنوع الآخر شخص يتغير بالإشارة، يفهم رسالة الله له في كل لحظة.

النوع الأول (من القاع):

هو الشخص الذي لا يتغير إلا بعد وصوله للقاع، تمر به لحظات

كثيرة، لكنه لم يتعلم كيف يعيش اللحظة، والرسائل واللحظات كثيرة وهو رافض لها حتى حدثت الكارثة، حينها يعرف أنه يحتاج للتغيير.

«هنري فورد» وهو رائد صناعة السيارات في العالم، ومن أوائل الناس الذين غيَّروا فكرة أن السيارة للأغنياء والملوك فقط، وجعل عوام الناس يركبون السيارات، لكن كانت لديه مشكلة وهي One Man Show، كان يحب دائمًا أن يفعل كل شيء بنفسه، إداريًّا وتصنيعيًّا وفكريًّا وخططيًّا، وليس هناك أحد يتقن كل شيء في الحياة! وفي يوم من الأيام بدأت الناس تبتعد عنه، وكلما يشارك أحد لا يتحمله، بسبب أنه يريد أن يفعل كل شيء بنفسه ولا يريد أحدًا أن يشاركه شيئًا، حتى جاء يوم من الأيام وآتته لحظة الإدراك أنه يخسر الشركاء ويخسر مشروعه ولكنه رفضها، وبدأ ينفض شركاؤه من حوله، وأيضًا لم يستجب للحظة التغيير، واستمر وبدأ ينتج في السيارات وأعلن وقال إنه سيستطيع أن ينتج عشرة آلاف سيارة بمبلغ أربعمائة دولار! من الممكن أن تنتج سيارة بأربعمائة دولار لكن تنتج عشرة آلاف سيارة بأربعمائة دولار؟ هذا يحتاج لخطة إدارية صعبة، ووضع الشركة في كارثة أمام الناس، وللمرة الثانية بدأ يفقد كل شيء، يفقد سمعته، وشركته سقطت، حتى أخذ القرار بعدما سقط في القاع، أنه سيشارك شخصًا واحدًا ولكن بشرط أن يجلس «هنري» صامتًا ولا يتكلم إلا في تخصصه.

يرسل الله لك لحظة الهداية عن طريق كلام الناس ونصائحهم، عن طريق آية قرآنية تسمعها، ولكن الذي لن يعيش لحظة الهداية ويريد أن يتغير في وقت آخر من الممكن الا يلحقها!

أرسل الله لفرعون نبيًّا من أنبياء أُولي العزم سيدنا موسى، وتحدث إليه بالقول اللين، ولكنه رفض لحظات الهداية، فهناك شخص لا يتغير إلا بعد الوصول للقاع.

«الإرادة القوية تقصر المسافات» نابليون بونابرت.

النوع الثاني (بالإشارة):

فهو يتغير بالإشارة، يقول أحد الصالحين: «إذا كانت للمرء فكرة، فله في كل شيء عبرة»؛ أي إذا كان شخص مثلاً يعمل في الخشب، ودخل مكانًا جديدًا تقع عيناه على الخشب الموجود فيه، ويتفحصه؛ لأنه مشغول به، وباله مشغول بكل المنتجات الخشبية، فيلاحظ أدق التفاصيل فيما يشغل باله، وكذلك من انشغل باله بتلقي رسائل الرحمن فهذا الشخص هو الذي يتغير بالإشارة من الله، يعلم أن أي لحظة يمر بها فيها رسالة من الله سبحانه وتعالى، سواء كانت لحظة حزينة أو لحظة فرحة، لحظة قهر أو لحظة عزة، لحظة فراق أو لحظة حب، لذلك يقول الله سبحانه وتعالى: {يُقَلِّبُ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَعِبْرَةً لِأُولِي الْأَبْصَارِ} [النور ٤٤] الليل والنهار كناية عن الأحداث، واللحظات والمواقف يُقلّبها الله على العبد.

من الذي يحتاج إلى تغيير؟ أنت أم العالم؟

معلومة قالها لي أحد علماء النفس؛ أن كل إنسان في محيطك يعاملك على طبيعة شخصيتك، فإذا كنت محبوبًا وإنسانًا شهمًا ولطيفًا وكريمًا سيعطيك الحب؛ لأنك عاملته بحُب ووُدّ، ولو كنت قاسيًا سترى كل من حولك يعاملك بقسوة، ودائمًا أسأل نفسي: هل أنا إنسان محبوب؟ هل أبحث عن الحب في بيتي من زوجتي وأطفالي؟ أم أنا إنسان سخيف معهم؟ مشغول دائمًا بهاتفي المحمول، أشاهد التلفاز، حينها لن أجد الحب منهم، لأنني أنا الذي أحتاج للتغيير، لو مررت بمشكلة ولم أجد من يقف بجانبي فيها، أتذكر أن ليس لي رصيد في قلوب الناس، لذلك تركوني، فلذلك انتبه لكل رسالة تُرسل لك عن طريق الناس، صلح من نفسك، افهم الإشارات الربانية في اللحظات، حينها ستجد كل شيء جميل حولك.

«كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم» غاندي.

هل تُغيِّر الأرض أم ترتدي نعلاً؟

تذكرت قصة رمزية من الممكن أن تكون غير حقيقية، في عصر من العصور القديمة كان هناك ملك يمشي ووقتها لم يخترعوا الأحذية، وهو يسير في الأرض والأرض جافة عليه، فاقترح عليه واحد من الناس وقال له: ما رأيك أن نفرش لك الأرض جلدًا؟ حتى لا

تؤلمك قدميك، فرد عليه شخص آخر وقال له: لا، أنت الذي سترتدي وحدك نعلاً، وامشِ على الأرض الصلبة ولن تشعر بها، أنت الذي تريد التغيير، ولن نغير الأرض كلها حتى تشعر بالراحة..

دائرة التمني:

«هناك من يلتقطون لحظات التغيير، عندما تشعر بأنك تدور في دائرة مفرغة، والسيارة سوف تسير فهل تريد أن تسوقها أم تتركها وترتطم بك في حائط؟ فالتغيير أعطاني جرأة، وأسوء رد فعل أن أضع نفسي في فكرة التمني، ولا أترجمها لفعل وأبقى في دائرة الفكرة فقط» أحمد الأعور.

لماذا يخاف الناس من التغيير؟

لعدة أسباب منها:

أولاً: منطقة الراحة Comfort Zone

ثانيًا: الإنكار.. ليس في حاجة للتغيير، ويرى أن الناس هم الذين يحتاجون للتغيير.

ثالثًا: اليأس: حاولت أن أتغيَّر ولم أستطع.

أولاً: منطقة الراحة:

هي المنطقة التي تَربّى عليها الإنسان، ومارس حياته وهو مدرك

لكل شيء حوله، ويسيطر عليه، حتى لو كان تعيسًا، أو كان متأخرًا عن من مثله، {وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلا يَهْتَدُونَ} [البقرة ١٧٠] نحن كما يعبد أهلنا سنعبد مثلهم، كيف لك أن تعبد صنمًا من حجارة إذا جاء زلزال هدّه؟! أو صنمًا مصنوعًا من التمر عندما تجوع تأكله! هل هذا إله؟!

أعرف مجموعة من الأصدقاء كانوا أربعة أفراد، ثلاثة منهم تطوروا في حياتهم، والأخير لم يتطور مثلهم، لماذا؟ لأنه يريد نفس الوظيفة التي يعود منها للمنزل مبكرًا، وينام ويستيقظ على التلفاز، ويجلس مع أصدقائه في المقهى، من الممكن أن يكون لديه شعور بالتعاسة لكنه مرتاح، فلماذا أخاطر وأجرّب مجال عمل جديد؟ لماذا أتغير ما دمت في منطقة الراحة.

<u>السمكة القوية وحدها هي التي تقدر على السباحة عكس التيار، بينما أي سمكة ميتة يمكنها أن تطفو على الوجه ويجرفها التيار.</u>

ثانيًا: الإنكار:

عندما يحدث حولي جو من اللحظات الحزينة والتي أكون أنا السبب فيها، ولكني لن أتغير، لست محتاجًا للتغيير، الناس هم الذين يجب أن يتغيروا،

تذكرت شخصًا كان يقود سيارته بسرعة جنونية، وكم من شخص نصحه بتهدئة قيادته، من الممكن أن تحدث الكثير من الحوادث بسبب قيادته، وهو لم يَستجبْ، وكثيرًا ما كانت لجان مرور السيارات توقفه، ويأخذ مخالفات، ووالده يدفع آلاف الجنيهات بسبب مخالفاته، حتى جاءت لحظة واصطدم بامرأة عجوز وسبب لها كسورًا ومضاعفات بجسدها! حُجز في النيابة وحُبس، ولم يخرج من الحبس إلا عندما سامحته المرأة عندما ذهب لها والده وبكى لها ورجاها تسامح ابنه؛ لأن مستقبله سيتدمر، فلم يتغير هذا الشاب إلا عندما مر بهذه اللحظة، انتبه فهو أنكر وأصر على الإنكار حتى حدثت الحادثة، فانتبهْ لرسائل الله لك حتى تتغير وتستجيب للحظة.

ثالثًا: اليأس من النفس

هل فقدت الثقة في نفسك أم في الله؟

أما العائق الثالث والأخير هو أن يكون لدى الإنسان يأس من نفسه، حاول أن يتغير ولم يستطع ففقد الثقة بنفسه، ولكن في النهاية هل أنت فقدتَ الثقة في نفسك أم في ربك؟ عندما يشعر الإنسان أنه ليس لديه القدرة على التغيير فلمَ سيعيش وقتها؟ الأولى: الذي كان يفقد الثقة في نفسه وفي الله الشخص الذي قتل مائة نفس وما زال يسعى للتوبة، لذلك لا تفقد الثقة في نفسك، حفظت القرآن

ونسيته ولكنك لم تحاول أن تراجعه، حاولت أن تبحث عن وظيفة وغلق أمامك ألف باب ولكن باب ربك ما زال مفتوحًا، لذلك قال الله: {وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لاَ يَمُوتُ} [**الفرقان ٥٨**] لماذا قال الله ذلك؟ لأن الذي يريد أن يتغير.. فليعلم جيدًا أن الحي الذي لا يموت معك، يفتح لك الأبواب المغلقة، وييسر عليك كل عسير، فلا تيأس، الشخص الذي لديه يأس لا يعرف أن يأخذ خطوة للأمام، ولا يفهم رسائل الله له.

الخلاصة:

- حدِّد ما الذي يمنعك من التغيير.
- انتبه لرسائل التغيير في كل لحظات حياتك.
- كن قائدًا للتغيير، ولا تترك الشيطان يقود.
- أنت صاحب الإرادة دائمًا والاختيار.

«اللهم يا رب العالمين دبّر لنا فإنا لا نحسن التدبير، وأعنا على ما أردته بنا من تغيير، واكتب لنا في كل خطوة التيسير، إنك بنا يا ربنا لطيف خبير».

لحظة جرح

لا تطلب مني الصبر:

استيقظت في الصباح الباكر على رسالة جاءتني على البريد، تقول السائلة: «تخطيت الثلاثين من عمري ولم أتزوج بعد، وهذا ليس سر جرحي إنما سر الجرح أحبائي المقربون. سئمت من اصطحاب أمي لي في أفراح الأقارب وغير الأقارب، وهي تكرر وتعيد: كوني في أبهى صورة لكِ. أشعر أنها تعرضني وهذا يجرحني كثيرًا. كثيرٌ ما يسألني والدي: كيف الأخبار؟ أما عندك من جديد؟ وأنا أرى في عيونه عتابًا يجرحني كأنه يقول: أحلم أن أحمل أحفادي قبل أن أموت. تتملكني لحظة الجرح حينما تخفي عليَّ إحدى صديقاتي المقربات أنها سترتبط قريبًا، أنا أعلم أنها لا تريد أن تجرحني، ولكن هذا يؤلمني أكثر! نظرات القلق والغيرة في عين صديقتي التي تزوجت حديثًا وكأنها تخاف على زوجها مني، وما أقسى هذه اللحظة!»

ثم سكتت وكتبت لي: «**أرجوك لا تطلب مني الصبر، لماذا أنا من دون الناس أُجرح في كل يوم؟!**».

قررت أن أجيبها في نفس اللحظة التي قرأت فيها الرسالة.. أختي الكريمة، إن شعور الوحدة شعور قاسٍ، وأعلم أن نظرات الشفقة تسبب لكِ لحظات الجرح. أسأل الله العظيم أن يتم نعمته عليكِ، وأن

يُسكّن قلبكِ، وأن يعجل لكِ بقضاء حاجتكِ فهو على كل شيء قدير.
أختي الكريمة، لا ينجرح قلبكِ فقلبكِ غالٍ عند الله، وتأخير الأرزاق أو تعجيلها مبني على حكمة الله العظيمة، وحكمة الله مبنية على الأصلح للعباد والأنفع لهم. **إن الدموع التي تنهمر من وجهك أنتِ لا تتصورين ثقلها في ميزانكِ عند الله، واعلمي يقينًا أن ما قدره الله وكتبه علينا، سنراه حقًا في الوقت المكتوب واللحظة المقسومة.**

«يا الله، يا مصرف القلوب، اصرف ما في قلوبنا من الاضطراب والشتات، واملأها باليقين بجمال ما هو آت، وحسّن ظننا بك، واصرف أيدينا بالدعاء لك، يا من بحنانه تُكشف الكربات».

هل توقعاتك من الآخرين سبب جرحك؟

من أقسى اللحظات المؤلمة التي تمر عليك تلك التي تنهار فيها توقعاتك من شخص قريب لك، أن يعايرك أحدهم بعجز داخلك وأنت تتمنى أن تتغلب عليه وهو يضغط عليه فيجرحك، أو أن تتوقع أن يكون صديقك شهمًا معك وأن يساندك في محنتك وتجده يغدر بك فتشعر حينها بالخذلان وانكسار قلبك.

لحظات الجرح لحظات قاسية، من الممكن أن تكسرك فتجعل منك شخصية معقدة، وأحيانًا أخرى تجعلك معترضًا على أقدار الله عز وجل، فكيف تتصرف حينها؟

تعلم كيف تداوي جرحك:

أما إذا تعلمت كيف تعيش لحظة الجرح فستجد الفرصة لتعوض ما فاتك وتبدأ من جديد، وتنشئ علاقات جديدة، وتحافظ على علاقاتك حتى لو جُرحت، فهي لحظة حاسمة في حياتك، فماذا ستفعل إذا تعرضت لها؟

«ليس ما يفعله الآخرون تجاهنا هو الذي يؤلمنا، في معظم الحالات تكون ردود أفعالنا تجاه ما يفعله الآخرون هي التي تؤلمنا» ستيفن كوفي

لحظات الجرح في القرآن الكريم:

جرح من أقرب إنسان لخليل الرحمن:

تحدث الله عز وجل عن لحظات الجرح في القرآن، وتحدث عن شخصيات عظيمة حدثت لها مواقف تجرح أي قلب فيه حياة. سيدنا إبراهيم عليه السلام في أحد الأيام كان وحده يحدث قومه وأسرته عن الله - عز وجل - لا يريد منهم شيئًا، وإنما فقط يتركون عبادة ما لا ينفعهم ولا يضرهم ويعبدون الله، فكانت البلد ضده، ولكن الجرح الحقيقي عندما يأتي من حبيب وعزيز عندما حدث أباه بكل طيبة وود: {**يَا أَبَتِ إِنِّي أَخَافُ أَن يَمَسَّكَ عَذَابٌ مِّنَ الرَّحْمَنِ فَتَكُونَ لِلشَّيْطَانِ وَلِيًّا* قَالَ أَرَاغِبٌ أَنتَ عَنْ آلِهَتِي يَا إِبْرَاهِيمُ لَئِن لَّمْ تَنتَهِ**

لَأَرْجُمَنَّكَ وَاهْجُرْنِي مَلِيًّا* قَالَ سَلَامٌ عَلَيْكَ سَأَسْتَغْفِرُ لَكَ رَبِّي إِنَّهُ كَانَ بِي حَفِيًّا* وَأَعْتَزِلُكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِن دُونِ اللَّهِ وَأَدْعُو رَبِّي عَسَى أَلَّا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا* فَلَمَّا اعْتَزَلَهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ وَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ وَكُلًّا جَعَلْنَا نَبِيًّا} [سورة مريم ٤٥، ٤٩]. فكان رَدُّ أبيه له إما أن تخرج وتتركني، وإما أن ألقيك بالحجارة حتى تموت، ما هذه القسوة التي وقعت على قلب أبي سيدنا إبراهيم؟! حينها قال سيدنا إبراهيم ربي لطيف بي ولا يجرحني أبدًا، فسأذهب إليه فالجرح يأتي من البشر، إن الله لم يشقني أبدًا، ولم يجرحني، ولم يكسرني.

{عَسَى أَلَّا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا} عندها جبر الله بخاطره، وجبر الجرح الكبير الذي جُرح به من أهله.

قلب رسول الله صلى الله عليه وسلم كفاه ربه

ويقول الله عز وجل للنبي صلى الله عليه وسلم: {**إِنَّا كَفَيْنَاكَ الْمُسْتَهْزِئِينَ* الَّذِينَ يَجْعَلُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ*وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ*فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ*وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ**} [سورة الحجر ٩٥: ٩٩] فما تعرض له الرسول الكريم يجعل أي صدر وأي قلب ينجرح، ولكن الله يقول له ولمن يمر بلحظة جرح.. **كن معي**.

وكل هذا حتى يقول لنا الله عز وجل أن الجراح موجودة بالفعل،

ولكن تعلم كيف تعيش هذه اللحظة حتى لا تكون لحظة هزيمة، وإنما تكون لحظة بداية وانتصار من جديد.

لماذا تجرحني يا الله؟

كثير ما يدور بذهنك هذا السؤال، لماذا يا الله؟ ما هي حكمتك من أن تمر بي لحظة جرح؟ لماذا أبات ودموعي تسيل على خدي وأنا مصدوم من إنسان أعطيته قلبي، أو إنسانة اعتمدت عليها في الدنيا؟ لماذا أشعر بطعنة في ظهري عندما يخذلني أقرب الناس إليّ؟ لعلك إذا فهمت الحكمة من لحظة الجرح تخرج من جراحك وآلامك وتبدأ من جديد!!

«النجاح هو أن تمر بفشل وراء فشل دون أن تفقد حماستك»

ونستون تشيرشيل

النضج الاجتماعي:

حكمة الله من لحظة الجرح الإعلاء من نضجك الاجتماعي، فكثير ماتنتظر الملائكية من البشر وتنسى أن الأصل في الإنسان النقصان، والنقصان يؤدي بالإنسان للوقوع في الخطأ! وانتظار الملائكية وتقديس البشر والاعتماد عليهم كليًّا يدل على عدم النضج، لكن لو علِمت أنه من الممكن أن تُجرح، أو يُغدر بك ستتكون لديك حالة من عدم التقديس التي تجعلك لو صُدمت لا تموت، لا تنتحر،

وإذا جُرحت لا تترك الدنيا. لذلك كان يقول الحكماء: «لا تكن يابسًا فتُكسر، ولا تكن لينًا فتُعصر»؛ أي كن مرنًا حتى لا تُكسر أمام عواصف الحياة، ولا تكن لينًا لدرجة أن تكون ساذجًا، ولا تفهم مؤشرات الغدر والخيانة في العلاقات التي تدخل بها، وكن ناضجًا.

الجرح النفسي مثل الجرح الجسدي:

واعلم أن جرح القلب مثل جرح البدن يحتاج فترة من الوقت ليلتئم، وبعض الجراح إن لم تُعالجها بطريقة صحيحة ستترك تشوهًا، وكذلك بعض الجراح إن لم تُشفَ بطريقة صحيحة، من الممكن أن تظل من الخارج سليمة ومن الداخل مشوهة؛ لذا فتعلم كيف تعيش لحظة الجرح.

عواقب لحظة الجرح.. الكفر بالمبادئ:

خمسة وثلاثون عامًا ولم يتزوج بعد لأنه كفر بالحب بسبب قصة حب عاشها عندما كان في الصف الثاني الثانوي، يقول: «كنت أسعد إنسان، وكانوا يقولون لي: (ده حب عيال!) فأقول لهم: أنتم لا تعلمون ما بداخلي، وكان أجمل شيء في هذه العلاقة أن حبيبتي كانت تشاركني في نجاحي، وكنت أرى الفرحة في عينيها، وكان ذلك أحلى من نجاحي، ومرت ثمانية أشهر - وكانت أحلى فترة - وقالت لي: ما رأيك أن نكون أصدقاء؟ أنا أصبحت لا أشعر بشيء تجاهك.

انهرت أمامها وقلت: على راحتك! وجلست أتفكر أن من الممكن أن يكون الحب في هذا الوقت ليس ناضجًا عند الكل، ومرت عليَّ أيام صعبة جدًّا، وتخطيت الثانوية بنجاح وعدت إلى حبيبتي مرة أخرى وقلت لها: لترجع علاقتنا وندخل الجامعة معًا، ردت عليَّ وقتها بلا مبالاة مرة أخرى وأنها لا تشعر بشيء تجاهي، وقتها انهرت وكرهت الأيام الجميلة التي كنت معها فيها». وحتى الآن هذا الشاب لا يريد أن يدخل في قصة حب؛ لأنه خائف أن يُجرح، فكفر بالحب.

«لحظة الجرح تختبر مبادئك.. اثبت»

زميلنا السابق لم يستطع أن يتخذ المسار الصحيح **فجرفته لحظة الجرح وتحكمت فيه فكفر بالمبادئ** يقول الله عز وجل : **{وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ} [سورة الحج، ١١، ١٢].**

يبيع كل شيء جميل في حياته، كان من الممكن أن يكون سببًا في جرحه، وهذا اختيار كبير أن تكون لحظة الجرح بسبب قيمة جميلة أو مبدأ كنت تعيش به.

وآخر قال: «بعد أزمة مادية في حياتي؛ قال لي حمايا: اترك زوجتك وأولادك ليعيشوا معي فترة»، فتركتهم لأني لا أملك ما أصرف به عليهم، ومرت أسابيع وبدأوا يعاملونني بتعالٍ، حتى سألته:

لماذا تعاملني هكذا؟ أريد زوجتي وأولادي أن يعيشوا معي مرة أخرى، وكان رده: «أنا آسف، لست مستعداً أن أترك الأولاد فيكونوا «جرابيع» مثلك، ويتسولون بجانبك!». سمعت هذه الكلمة فجرحتني! فذهبت وكلي غضب أبحث عن عمل ووجدت وظيفتين: الأولى في مصنع نسيج براتب ١٥٠٠ جنيه شهرياً، والأخرى في ملهى ليلي ساقي خمر براتب ٤٠٠٠ جنيه، وكان أهون عليَّ أن أبيع خمر وأسقيه للناس ولا أن يقال لي «أولادك يبقوا جرابيع زيك!»، أنا أعيش الآن بكرامتي وزوجتي وأولادي يعيشون معي، ولكني الآن أتعس إنسان في الدنيا وأصبحت أخسر نفسي في كل يوم!

ماذا بعد الجرح؟

والشخص الذي لن تجرفه اللحظة، أو تكون جزءاً منه وتسيطر عليه؛ سيعرف أن يعيش اللحظة على مراد الله، فيعوض ما فاته. فإذا مررت بتجربة فيها خيانة أو غدر، أو كسر أحدهم قلبكِ؛ ففي علم الغيب الله سيرزقك بإنسان آخر يقدِّرك ويحترمك وسيكون حنوناً عليكِ. وأنتَ إذا مررتَ بتجربة فاشلة فيها جرح عاطفي لكَ؛ فهناك امرأة موجودة في علم الله، تحلم أن تراك سعيداً. يوجد صديق غير الذي خانك يتمنى أن يجلس معك حتى وإن لم تتحدثوا، وكأنكم قلتم أحلى كلام.

لذلك قال الله مبشراً: {فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ

جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [**سورة السجدة ١٧**] **تمسك وابدأ من جديد،** وعوِّض ما فاتك، وصدقني الخير كثير جدًّا، مكتوب وموجود.

يقول الحكماء: «لا تكن يابسًا فتُكسر، ولا تكن لينًا فتُعصر».

ثلاث خطوات لتداوي جرحك (المسار الرباني):

أولًا: تعلق بالحنّان:

العالِم بحالك، الذي صعد بالنبي صلى الله عليه وسلم بعدما أدموه وضربوه بالحجارة، ورفضت القبائل مقابلته، وقتها قال الله له: لو جئت عندي لعلمت مقامك عند أهل السماء؛ هم يرمونك بالحجارة وأنا أشرفك وأرفعك وأكرمك لمكان لم يصل إليه أحد، ورفعه إليه في رحلة الإسراء والمعراج، كأنه يقول له: {**وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا**} [**سورة الطور ٤٨**] أنت في أعيننا حتى وإن لم يعرفوا مقامك يا حبيبي ورسولي.

ثانيًا: خذ وقتك ليلتئم الجرح

ثالثًا: استكمل حياتك وعوّض ما فاتك

مفيش أخبار جديدة؟

قرأت قصة جميلة لبنت تقول: «مثلي كأي بنت تحلم بالزواج من الشاب الذي يهتم بي ويشعرني بحنانه، كان يتقدم لي شباب

ليس لديهم تحمل مسئولية، فظللت أرفضهم حتى وصلت للرابعة والثلاثين من عمري، كبرتُ.. لكن ما كان يجرحني والدي ووالدتي، والدي يقول لي: (مفيش أخبار جديدة)؟ ووالدتي تقول لي: أتمنى أن أفرح بأطفالك! أعلم أنهم لا يقصدون جرحي، وأنا أنتظر وأثق أن الله سيكرمني ولكن كان هذا الكلام يجرحني، حتى قابلت شابًّا زميلاً لي في العمل وأحببنا بعض وتمت خطبتنا، وبعد مرور شهرين طلب مني البطاقة الشخصية وبعدما أخذها قال لي: أمي تريد أن تحدثكِ، فكلمتها وقالت لي: عذرًا يا ابنتي «مفيش نصيب!»، قلت لها: لماذا؟ قالت لي: يا ابنتي أنت الآن في الرابعة والثلاثين من عمرك، (معندناش استعداد نلف بيكي على الدكاترة عشان تحملي، وأنا عايزه أفرح بأحفادي إحنا مش ناقصين!) فانجرحت وانكسرت، وفسخت الخطوبة وكنت سأنتحر، واقترح لي أحدهم أن أذهب لأداء عمرة، ذهبت ورميت نفسي عند الكعبة أبكي لله، رأتني امرأة فقالت لي: أي عسر يأتي بين يسرين، وقرأت عليَّ سورة الضحى {**وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى**} فهدأت وقتها وأكملت أيامي في العمرة وأنا في الطائرة تعرفت على شاب من مجموعة العمرة تعارفًا طبيعيًّا سريعًا، وفُوجئت بعدها أنه صاحب زوج أختي، وفي اليوم التالي وجدت زوج أختي يكلمني، وقال لي: إن الشاب الذي كان معي معجب بي ويريد أن يتقدم للزواج مني، وأنا الآن على شاطئ البحر وأكتب لكم الرسالة مع

زوجي وأولادي الثلاث، وزوجي يحب أولادي جداً الحمد لله، أحببت أن أشارككم معي في قصة الجرح التي انتهت وأني أكملت حياتي».

لحظة جرح في حياة رسول الله صلى الله عليه وسلم:

تخيل أنك تعيش في بلدك وأنت لا تحمل لأهلها إلا العطاء والحب والسلام، ثم بعد ذلك تدعوهم لخيري الدنيا والآخرة بأن يؤمنوا بالله وأنت لا تريد منهم شيئًا لنفسك ثم لا تجد منهم إلا كل تكذيب وإيذاء، ثم يتفقوا بعد ذلك على قتلك وهم يعلمون أنك صادق فيدفعوك إلى ترك هذا البلد الذي يجري حبه في دمك، وهذا ما حدث لرسول الله صلى الله عليه وسلم. فعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: لما خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم من مكة قال: «أمَا والله لأخرج منك، وأني لأعلم أنك أحب بلاد الله إليّ، وأكرمه على الله، ولولا أن أهلك أخرجوني منكِ مَا خرجت»[1] وأكمل وظل ثماني سنوات يدعو إلى الله في المدينة، ثم عاد إليهم بعد مدة وظلوا يطلبون العفو منه، بعد أن أعزّه الله ونصره عليهم.

للحظة الجرح فوائد:

لحظة الجرح من الممكن أن يمر بها أي شخص، وهذا من قدر الله. وتُزيل من أمام عين الإنسان وقلبه تقديس البشر وانتظار الملائكية منهم.

١- مسند أحمد بن حنبل.

وانتبه: تعامل بحب واقترب من أحبابك، لكن انتبه! أن هناك بشرًا من الممكن أن يجرحوا بقصد وبدون قصد. ولحظة الجرح لحظة فيها خير كثير إذا تعلمنا كيف نعيشها على مراد الله.

الخلاصة:

- اجعل لحظة الجرح فرصة للنضج الاجتماعي.
- لا تتوقع الملائكية من البشر.
- الجأ لله الحنَّان الذي يعلم جرحك.
- خُذ وقتك وأعطِ فرصة لكي يلتئم جرحك.
- أكمل حياتك.

«اللهم يا رب العالمين لا تجعل جراحنا بيد أحبابنا، وأنزل الحنان في قلوبهم وقلوبنا، وكن دائمًا عونًا لهم ولنا يا الله» .

لحظة قلق وتوتر

الحل الرباني للقلق:

{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد ٢٨]، إنه الحل الذي أعطاه الله لكل نفس قلقة حتى تشعر بالاطمئنان، مَنْ مِنَّا ليست لديه رغبات يحلم بتحقيقها، ويتلهف للوصول إليها ولحظات القلق تملأ حياته؟ كانت هي المرة الأولى التي أرى فيها حادثًا في الطريق يحدث أمامي، فانتابتني لحظة القلق.. هل سيكون هذا مصيري في يوم من الأيام؟ الناس يهنئونني على ترقية العمل فأبتسم وقلبي مليء بالقلق من فشلي في مهامي الجديدة! غدًا يوم زفافي ولحظات القلق تحجب عني النوم، تُرى هل كل شيء سيمر على أحسن حال؟ قلبي يوم النتيجة يخفق بشدة وأنا أنتظر سماع اسمي، أتراني نجحت؟ أم رسبت وخيَّبت آمال والداي!! لحظات قصيرة ولكنها قاسية أشعر فيها بالضعف والاضطراب ولا أرى مهربًا منها إلا بيقيني أن كل شيء يجري في هذه الحياة ويمضيُ كما قدّر الله أن يكون، فأفزع وقتها إلى ربي؛ لأنه وحده يملك سكينة قلبي؛ ولأنه فقط يعلم ما في سري من اضطراب وقلق.

«اللهم انزل عليّ برد السكينة، واجمع شتات قلبي واملأني بحسن الظن بك في قدرك وأفعالك حتى أطمئن أنه لن يصيبني إلا ما كتبته لي يا ربي يا حبيبي»

الخوف من المستقبل:

من اللحظات الصعبة التي تُنغِّص على الإنسان حياته هي لحظة القلق، فهناك أفكار سامة تجعل الإنسان يعيش تعيسًا، ودائمًا لديه تخوف من المستقبل ولا يعرف كيف يستمتع باللحظة الجميلة التي يعيشها، **فلحظة القلق** هي لحظة توهم وخوف من أشياء قد تحدث لكن بدون منطق، فنحن نعيش الآن في عصر القلق - هكذا يقول العلماء - قديمًا مرض القلق لم يكن موجودًا، لكن مع تصارع الحياة وزيادة الصراعات دخل هذا المرض وبدأ علماء النفس يتكلمون عنه. أكثر من مليار ونصف من سكان العالم يشعرون بالقلق في حياتهم، أي شخص منا من الممكن أن يحدث له في المستقبل أزمة مالية، ولكن ما دام مستقرًّا الآن فلماذا أنت قلق من المستقبل؟ فإذا كان أولادك في مكان آمن وأنت في عملك، فلماذا كلما يمر الوقت تتصل لتطمئن أنهم لم ينزلوا ليلعبوا في الشارع؟ هذا يسمى خوفًا ولكن بدون منطق.

«القلق لا يجنبنا آلام الغد، لكنه من الممكن أن يحرمنا من متعة اليوم» ليو بوسكالي

ما هي أسباب القلق؟

يقول العلماء: إن هناك ثلاثة أسباب لمرور الإنسان بلحظات القلق:

١. تجربة سلبية.

٢. الشخص الذي يستمع بكثرة لكل ما هو سلبي (الوِدني).

٣. تقمص مواقف شاهدتها أو سمعت عنها.

أولًا: التجارِب السلبية في الماضي:

أحد أسباب شعور الإنسان بالقلق، تجربة كان بها فشل أو تعسُّر، أو أحزان فيحكم بالماضي المؤلم على المستقبل المظلم، ويتوقع أنه في المستقبل سيمر بلحظات فشل وأحزان كثيرة، صحيح من الممكن أن يمر بتجربة أخرى ويفشل فيها، ولكن من الممكن أن تكون أنجح وأسعد إنسان في العلاقة الجديدة في حياتك!

ثانيًا: شخص يستمع للسلبيات (الوِدني):

هو الذي يستمع لكل لحظة قلق وخوف، «البلد ستضيع»، ويوجد بطالة ولا يوجد عمل، هذه الأفكار السلبية تخلق منا الشخص القلق التعيس الذي لا يستطيع أن يقدم خطوة بسبب مخاوفه، ولكن لا يوجد منطق من حدوثها الآن، فلا تستمع للشخص الذي يعاني من القلق.

ثالثًا: الإيحاء تقمص المواقف:

إذا شاهدتِ في فيلم خيانة زوج لزوجته، فيمتلئ القلب بتصوُّر تكرار هذه الخيانة معكِ على الرغم من كون زوجك إنسانًا شهمًا وذا أخلاق نبوية وليس هناك منطق لهذه الفكرة الآن، إلا أنكِ تقمَّصتِ ما شاهدتيه في هذا الفيلم، أو تقرئين قصة فتشعرين بأنكِ ستمرين بمثل مواقف هذه القصة، فتخافين أن تتخذي أي خطوة في حياتك بسبب تقمصك لمواقف القصة وإسقاطها على حياتك.

«لا شيء يهدر الجسم مثل القلق، ومن له إيمان بالله يجب أن يخجل من قلقه على أي شيء» ماهاتما غاندي

لحظات القلق في القرآن الكريم:

تكلم الله عن تضخيم المخاوف بدون منطق، وتكلم أن أكبر جريمة حدثت في الماضي بسبب وأد البنات، لماذا قديمًا كانوا يئدون البنات؟ لأنه من الممكن أن تكبر البنت وتكون سمعتها سيئة، فينهدم شرف العائلة، صحيح.. هذا ممكن، ولكن من الممكن أيضًا أن تكون البنت عفيفة، محترمة، التي تشرفكم باجتهادها وسعيها **{وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ} [النحل ٥٨]** لماذا وصف الله وجه الرجل وقال وهو كظيم؟ لأنه يتخيل الشرف الذي سيضيع بسبب البنت التي أتت في العائلة، ويخجل من إخبار قبيلته بأنه أنجب

الأنثى التي ستُضيّع شرفه، هذا تضخيم للمخاوف بدون منطق {وَلا تَقْتُلوا أَوْلادَكُمْ مِنْ إِمْلاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ} [الأنعام] أحيانًا كان يقوم بعض الأهالي قتل أولادهم، لكن لماذا؟ لأنهم كانوا فقراء وبعدما تزوجوا وأنجبوا وجدوا أنهم بحاجة إلى المال لتربيتهم، ورزقهم سيقل، وراتبهم لن يكفيهم، فيقول الله عز وجل إياكم وأن تقتلوا أولادكم خوفًا من الرزق، فالذي يرزق هو الله، وقد أجاب النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك عندما سُئل: عن عبد اللَّهِ رضي الله عنه قال: سَأَلْتُ -أو سُئِلَ- رسول اللَّهِ: أَيُّ الذَّنْبِ عِنْدَ اللَّهِ أَكْبَرُ؟ قال: «أَنْ تَجْعَلَ لِلَّهِ نِدًّا وهو خَلَقَكَ». قلت: ثُمَّ أَيٌّ؟ قال: «ثُمَّ أَنْ تَقْتُلَ وَلَدَكَ خَشْيَةَ أَنْ يَطْعَمَ مَعَكَ». قلت: ثُمَّ أَيٌّ؟ قال: «أَنْ تُزَانِيَ بِحَلِيلَةِ جَارِكَ». قال وَنَزَلَتْ هذه الآيَةُ تَصْدِيقًا لِقَوْلِ رسول اللَّهِ {وَالَّذِينَ لا يَدْعُونَ مع اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ ولا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ التي حَرَّمَ الله إلا بِالْحَقِّ ولا يَزْنُونَ}[1].

ومن يخاف من الفقر يصنع لنفسه لحظات من القلق والتوتر، وقد يعيش في فقر وضنك رغم أن عنده الكثير من نعم الله مما يتمناها غيره.

قال سيدنا علي بن أبي طالب: «الناس من خوف الفقر في فقر»

1- صحيح البخاري.

ما هي حكمة الله من لحظة القلق؟

لماذا **يا الله؟** ليس من الطبيعي أن نمر بلحظات القلق ولا نتعلم منها شيئًا، أراد الله أن ينتزع شيئًا من قلوبنا عندما نمر بلحظة القلق. يقولون: إن القلق شعور صحي؛ لأنه يقتل العشوائية والكسل، فيكون التركيز والتخطيط رد فعل إيجابي لكل إنسان لديه تخوفات. فمثلاً لديك اختبار غدًا لذلك ستركز وتذاكر جيدًا تحسبًا وقلقًا من الامتحان، ومن الممكن وأنا مسافر في الطريق يحدث شيء للسيارة، لذلك سأتمم على عجل السيارة، وسأملؤها بالبنزين، فهذا القلق جعلك مخططًا جيدًا، وليس لديك عشوائية، ولكن تبقى المشكلة أن تسعى وتفعل أقصى ما لديك وتظل في حالة قلق وخوف دائمين، وفي هذه اللحظة تحتاج أن تتعلم كيف تعيش لحظة القلق.

ما هو الفرق بين الخوف والقلق؟

الفرق بين الخوف والقلق، **الخوف** هو رهبة من شيء قد يحدث في الحقيقة، وتوجد أسباب منطقية لحدوثه، فتخاف منه، أما **القلق** هو ما يُسمى بالمخاوف الخيالية، هو الرهبة من شيء ممكن حدوثه ولكن لا يوجد منطق لحدوثه في الوقت الحالي.

«فرق كبير جدًا بين القلق والاهتمام؛ الشخص القلق يرى المشكلة، أما الشخص المهتم يحلها» هارولد ستيفنس

من سيقود أنت أم القلق؟

مسارات لحظة القلق، عندما تمر بلحظة القلق من الممكن أن تمر بثلاثة ردود أفعال:

- إما أن اللحظة تسيطر عليك وتجرفك وتعيش قلقًا طوال عمرك.
- أو تحاول أن تسيطر أنت وتقاوم لحظة القلق التي تمر بها إما عن طريق تجنب ما يسبب هذا القلق، أو تحاول أن تسيطر ولكن ستعيش حياة تعيسة إذا لم تتعامل بطريقة صحيحة مع اللحظة.
- وإما ستعيش لحظة القلق بالطريقة الربانية وكل شيء يجعلك تشعر بالقلق تذهب لتجربه.

أن نتجنب كل ما يسبب لنا القلق (مسار خاطئ)

إذا كنت ضعيفًا أمام اللحظة ولا تعرف كيف تعيشها بطريقة صحيحة ستتجنب كل ما يسبب لك القلق ولا تواجهه وهذا أول اختيار لك، تتجنب وتبتعد عن أي شيء يجعلك قلقًا وتريح رأسك.

لماذا لم يذهب إلى جامعته أبدًا؟

أرسل إليَّ سؤال أن طالبًا في الجامعة في كلية الطب في الثالثة والعشرين من عمره ولم يتخرج بعد ولكنه لا يذهب تمامًا إلى الجامعة، ولا يحضر محاضراته؛ لأن اختلاطه بالناس يجعله خائفًا

على صورته أمامهم، يخاف أن يتكلم حتى لا يقولوا عليه سطحي، يخاف أن يتعامل باحترام حتى لا يقول الناس عليه أنه مهذب ومنغلق فيبتعدون عنه. يخاف أن يمزح معهم حتى لا يتعود عليه الناس، يخاف أن يتواجد في وسط المجموعة ذات المستوى الغني الراقي حتى لا يظهر ويبدو أن مستواه الاجتماعي أقل، خائف.. خائف.. خائف.. هذه كلها أفكار سلبية، هكذا لحظة القلق كلها توهمات، ومن الممكن أن كل هذا يحدث، ولكن من الممكن أن يحدث العكس أيضًا، عندما تتكلم تكون إنسانًا محترمًا، وممكن أن تخطئ مرة في الكلام وتتعلم وتكون بعد ذلك أفضل، وممكن أن تكون متواجدًا في وسط الأغنياء، وفي نفس الوقت تكون معتزًّا بنفسك فتكون أنت الجذاب لهم، وتقف بجانب صديقك فتكون أحسن من مائة غني لو لم يكن جيدًا. ويوجد كثير منا لديه تخوف وقلق زائد من ركوب المصعد حتى لا يعطّل به في الدور العاشر، ممكن أن يحدث ولكن الأصل أن هذا لا يحدث، والناس تصعد وتنزل منذ عشرات السنين.. لذلك تجنب هذا المسار فكلما تقلق من أي شيء تتجنبه.

«أن يصبح القلق سارقًا للحظاتك الجميلة» (مسار خاطئ):

عندما تعصف بالإنسان لحظة القلق تنغص عليه حياته، فيستكمل حياته دون أن يتعلم كيف يعيش هذه اللحظة، ويكون القلق مسيطرًا عليه؛ لذلك يقولون: إن لحظة القلق هي اللحظة السارقة لكل جميل،

اي أنك قررت أن تصلي وحدك في العمل ولا أحد قام ليصلي معك، وبدأ القلق.. ماذا يقولون عليّ الآن؟ بالتأكيد يقولون أنني متشدد وإرهابي، أو أني مُراءٍ وأفعل ذلك أمامهم فقط، هكذا لحظة القلق نغّصت عليك جمال اللحظات الجميلة مع الله سبحانه وتعالى، وكما قلت لك من الممكن أن يقولوا ذلك بالفعل، ولكن أيضًا من الممكن أن ينظروا إليك ويتمنوا أن يكونوا مثلك، ومن الممكن أنهم لم ينتبهوا إليك من الأصل، فاحذر أن يُنغص القلق عليك حياتك.. اجمد وسيطر وعِشْ لحظة القلق بطريقة ربانية.

قال حكيم: «القلق لا يمنع ألم الغد.. لكنه يسرق متعة اليوم».

المسار الرباني: ماذا أفعل لأعيش لحظة القلق بطريقة ربانية؟

هناك ثلاث خطوات لتعيش لحظة القلق بطريقة ربانية:

جرِّب؛ أي شيء تشعر تجاهه بالقلق جرب، ولكن لكي تعرف أن تجرب يجب أن تفعل ثلاثة أشياء:

- ضبط الحقيقة.
- الأخذ بالأسباب.
- استحضار سند المهمين.

أولا: ضبط الحقيقة، عندما تعصف بك لحظة القلق اضبط الحقائق بداخلك، أنا خائف وقلق من شيء، ما الذي سيحدث؟ ما هو أسوأ

سيناريو من الممكن أن أتعرض له؟ أسوأ سيناريو هو واحد واثنين وثلاثة، وما المطلوب مني أن أفعل حتى لا يحدث أسوأ سيناريو؟ مطلوب مني أن أفعل ما عليَّ وهو ما يسمى الأخذ بالأسباب.

ثانيا: تأخذ بالأسباب، كيف؟ أفكر في التصرفات المتاحة لمواجهة ما يسبب القلق، أخطط كيف أفعله، أنفذ، انتهى دورك كإنسان وضبطت الحقيقة، وأخذت بالأسباب ..

ثالثا: استحضار سند المهيمن: القلق غالبًا يكون مشكلة في اعتقاد الإنسان وقلقه من الله، ماذا ستفعل بنا الأيام التي هي من قدر الله، وأين ستذهب بنا؟ المهيمن هو المسيطر على كل شيء علمًا وحكمًا، ألا له الخلق والأمر؟ لا يوجد شيء خارج سلطان الله، ولن يأتي في المستقبل من يسرق هذا السلطان، لذلك سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم علمنا عند السفر وترك الأهل أن ندعو: «**اللهم أنت الصاحب في السفر، والخليفة في الأهل**»[1] عندما يكون الله معي، سيكون مع غيري أيضًا، وفي سفري أكون قلقًا وخائفًا على أهلي، فيا رب أنت صاحبي في سفري ومستخلفك على أهلي.

ويقول رب العالمين: «يا ابن آدم، لا تخافن من ذي سلطان ما دام سلطاني باقيًا وسلطاني لا ينفد أبدًا، يا ابن آدم، لا تخشَ من ضيق

1- صحيح مسلم.

الرزق وخزائني ملآنة وخزائني لا تنفد أبدًا، يا ابن آدم لا تطلب غيري وأنا لك فإن طلبتني وجدتني، وإن فتني فتك وفاتك الخير، يا ابن آدم خلقتك للعبادة فلا تلعب، وقسمت لك رزقك فلا تتعب، فإن رضيت بما قسمته لك أرحت قلبك وبدنك، وكنت عندي محمودًا، وإن لم ترضَ بما قسمته لك فوعزتي وجلالي لأسلطنَّ عليك الدنيا تركض فيها ركض الوحوش في البرية ثم لا يكون لك منها إلا ما قسمته لك، وكنت عندي مذمومًا، يا ابن آدم خلقت السماوات السبع والأرَضين السبع ولم أعي بخلقهن، أيعييني رغيف عيش أسوقه لك بلا تعب؟ **يا ابن آدم، أنا لك محب فبحقي عليك كن لي محبًا، يا ابن آدم، لا تطالبني برزق غد كما لا أطالبك بعمل غد فإني لم أنسَ من عصاني فكيف من أطاعني وأنا على كل شيء قدير وبكل شيء محيط»**[1] أي يقول الله لنا اسعَ ببدنك ولا تُتعب قلبك بالقلق على الرزق، كل هذه الدنيا الذي ينفق عليها هو الله، هل سيتعب من رزقك أنت في وسط المليارات.

إذا أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، إليك بهذه القاعدة، «عدد نعمك وليس متاعبك». ديل كارنيجي

لذلك يعلمنا الله في القرآن: {**اللّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلا نَوْمٌ**} [**البقرة ٢٥٥**] الحي القيوم هو الذي لا يغفل ولا ينام، لماذا؟ ليقول لك أنت نام واسترح وأنا مهيمن ومتحكم في كل شيء فلا تقلق.

١- المستطرف في كل فن مستظرف.

قصتي مع القلق وأتوبيس المدرسة:

سأحكي لك قصة واقعية حدثت معي، ممكن أن تكون بسيطة ولكن هذا الذي كان يسبب لي قلقًا، منذ خمس سنوات تقريبًا كنت أسهر في عملي كثيرًا، فكان وقت نومي هو وقت ذهاب أولادي لمدرستهم، في الساعة السابعة والنصف تقريبًا، كل يوم الساعة السابعة والنصف أستيقظ من نومي خائفًا، أضع رأسي على الوسادة وأولادي منتظرين أتوبيس المدرسة، ولكي يأخذ الأتوبيس أولادي يجب أن يلف الشارع حتى يأتي أمام البيت فلا يعبر أولادي الطريق، هكذا اتفقنا مع مدرستهم، ولكن أنا متصور أن سائق الأتوبيس المحترم قد يكسل أن يلف الشارع فيطلب من أولادي عبور الطريق ويكون بالفعل هناك سيارة تأتي بسرعة فتصدمهم! شهور كثيرة كنت لا أعرف أن أنام بسبب تصوري هذا، استعذت بالله من الشيطان الرجيم حتى أخذت القرار، ما هذه أفكار الشيطان التي تجعلني أعيش في قلق؟! لم أفعل سوى شيء واحد، اتصلت بالمدرسة لتأكيد مطلبي عليهم وأن سائق الأتوبيس يلف ليأخذ الأولاد من أمام البيت، وأخذت بالأسباب ونبهت عليًّا ابني وهنا ابنتي ألا يعبرا الشارع حتى لو طلب السائق منهم، ولم أستطع أن أفعل أكثر من ذلك، ثم استرحت ولم أقلق بعدها ثانية، فالمُتحكم في الكون هو الله وليس أنا، فلماذا أستمر في قلقي؟

لذلك استحضر سند المهمين سبحانه وتعالى، وانزع يديك من الأمر، حتى تعرف تعيش لحظة القلق بطريقة ربانية تساعدك في تسيير خططك وأمورك ولا تدمر حياتك.

الخلاصة:

- اطمئن بذكر الله.
- اعرف الفرق بين الخوف والقلق (هل خوفك منطقي؟).
- خذ بالأسباب بقدر استطاعتك.
- اضبط الحقيقة (ما أسوأ سيناريو؟).
- استعن بالله المهيمن خير سند لك.

«فاللهم يا رب العالمين أرشدنا لما فيه نجاتنا، وامنن علينا بلطفك وامن روعاتنا، ووفقنا اللهم لما فيه صلاح أمورنا، بكرمك يا أكرم الأكرمين».

لحظة شوق لمعصية

قاوم واختر ربك:

ابني الحبيب.. ستشتاق في حياتك يومًا ما إلى سماع كلمة «احبك» من فتاة قبل الأوان، وكلما رأيت قصص الحب التي يعيشها أصحابك من حولك ازداد شوقك لهذه الكلمة..! ابني.. ستعرض عليك المخدرات، وستسمع عنها كلامًا ممتعًا، وسيتحرك قلبك للذة التجربة، وقد تنسى وقتها العواقب، كم اشتاقت بنات كثيرة لو أن تعود بها الأيام مرة أخرى حتى لا ترتدي الحجاب الذي تشعر الآن أنه سر تعاستها، وكم من رجل عرضت عليه أموال كثيرة لكنها من الحرام.

ابني الحبيب.. إنه اختبار الله الأعظم شهوات ممتعة التقت مع رغبات النفس وغرائزها، والسعيد هو من جاهد نفسه واختار الله، والتعيس من فكر في اللذة الوقتية ونسي العواقب! ابني الحبيب.. قد تخطئ لأنك إنسان، ولكن على الأقل لا تجعل الشوق إلى المعصية غالبك في كل مرة، واعلم أن أبواب الرحمن مفتوحة لكل تائب، أما علمت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهانا عن إطلاق البصر حتى لا ينهزم القلب أمام لحظة الشوق إلى المعصية، وأمرنا الله الا نكون في مجالس الخمر والمخدرات حتى لا نتمنى ونشتاق إلى ما يشعرون به من اللا مبالاة والسعادة الكاذبة. ابني الحبيب، لقد

اختارك الله أن تكون عبدًا له، فإذا أتتك لحظة الشوق إلى المعصية **فاختر ربك وإلهك وسيدك**، ولا تخسر يا بني أيامًا جميلة قضيتها مع الله في لحظة شوق لمعصية، واعلم أن **من ترك شيئًا لله عوّضه الله خيرًا منه**.

اللّهفة على الذنب:

لحظة الشوق للمعصية هي من أهم الاختبارات التي تمر على الإنسان في حياته، هي لحظة اللهفة على ذنب تملك من العقل أو القلب، لحظة الاحتياج لمتعة يتصورها الإنسان أو ذاقها من قبل.

كثيرًا ما يُعرض عليك ذنب أنت ترى أن من يفعله يعيش أكثر لحظات سعادته، فتشتاق أن تجرب هذا الذنب وتتذوق هذه المتعة واللذة التي تراها فتمر بك لحظة شوق لمعصية، وأحيانًا لحظة الشوق لمعصية تكون لذنب قد فعلته من قبل، فيُعرض عليك مرة أخرى فتهجم عليك المشاعر والمتعة التي كنت تشعر بها فتشتاق لمعصية.

من أعظم اختبارات الله للبشر:

هي لحظة يعقبها قرار، إما أن يخطئ الإنسان أو يحافظ على نفسه

هي لحظة من أعظم اختبارات الله للبشر، ولديك حينها اختياران: قال صلى الله عليه وسلم في لحظة عرض الفتنة على القلب: «تعرض الفتن على القلوب كعرض الحصير عودًا عودًا فأيما قلب أُشربها نُكتت فيه

نكتة سوداء، وأيما قلب أنكرها نُكتت فيه نكتة بيضاء حتى تصير القلوب على قلبين، قلب أبيض كالصفا، وقلب أسود مُربادًا كالكوز مجخيًّا (أي منكوسًا) لا يعرف معروفًا ولا ينكر منكرًا إلا ما أُشرب من هواه»[1]. إذن هما قلبان: قلب أول ما اشتاق للمعصية ذهب إليها. والآخر أول ما اشتاق حافظ على نفسه، قلب يزداد سوادًا من النقاط السوداء وقلب يزداد بياضًا من النقاط البيضاء، قلب يضعف وقلب يقوى. وفي هذه اللحظة لا بُدَّ أن تتعلم كيف تتعامل مع مشاعرك وأفكارك ورغباتك، لا بُدَّ أن تتعلم كيف تعيش هذه اللحظة على مراد الله.

لحظة شوق لمعصية من القرآن الكريم:

تكلم رب العالمين عن هذه اللحظة في القرآن وشرح تفاصيل كثيرة بها، فسبحانه وتعالى أكد حقيقة أن الجمال وُجِد في الدنيا لكي نعيش سعداء لا لنعيش لمحاربة رب العالمين بهذا الجمال قال تعالى: {**إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلا**} [الكهف٧] فهذه اللحظة خُلِقت (لنبلوهم) أي لاختبارهم.. من سيشتاق للذنب فيذهب إليه؟ ومن سيشتاق إلى اللذة فيذهب إليها لكن بطريقها الحلال؟ وتكلم رب العالمين سبحانه وتعالى على الشياطين التي تشجع الإنسان وقت لحظة الشوق لمعصية، فقال الشيطان في كتاب الله عز وجل: {**لأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الأَرْضِ وَلأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ**} [**الحجر٣٩**] فالشيطان

١- صحيح مسلم.

له دور كبير في إيصال الإنسان في لحظة الشوق للمعصية إلى الوقوع في الخطأ، ومع ذلك أخبرنا رب العالمين أيضًا أن هناك أناس لديهم إدراك ووعي كامل ليحموا أنفسهم من الوقوع في الخطأ في هذه اللحظة، فقال تعالى: {**فَأَمَّا مَنْ طَغَى* وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا* فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى* وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى**} [**النازعات ٣٧:٤١**].. **نعم، جاهد نفسه ونهاها في هذه اللحظة..** فهي لحظة تحتاج أن تفهم وتتعلم جيدًا كيف تعيشها.

«ما يحدث في لحظة شوق لمعصية في خيالي أنها كأنك تفاصل مع شخص لتقنعه بشراء شيء ما فتعطيه مزايا البيعة لتقنعه فيشتريه، وفي هذه الحالة أنت المنتج المباع.. فتبيع نفسك هكذا» أحمد الأعور

ما هو السر والحكمة من هذه اللحظة؟

لكن، لماذا يا الله؟ لماذا تمر علينا لحظات نريد بها أن نخطئ؟ لماذا تُعرض علينا الفتن؟ أتريد أن نُفتن فنبتعد عنك؟ **أم هناك سر في لحظة شوق لمعصية وحكمة لو عرفناها نتعلق بك أكثر ونقوى على أنفسنا ونتحكم بها؟**

لحظة شوق لمعصية هي لحظة تدريب من الله لك، أن تسبح عكس تيار الشهوة.. هي لحظة المرور بأهم اختبار، هل ستختار ربك أم نفسك؟ **الحرام تعريفه عند أهل العلم هو الذي يؤجر تاركه، ويأثم**

فاعله، أي معصية تُعرض عليك لو تركتها تؤجر، هذه لحظة ترقي من الله سبحانه وتعالى ليرقيك، هي لحظة سماعك {يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ} [الأنفال ٢٤]. ربك يدعوك في لحظة شوق لمعصية أن تتركها ليُحيي قلبك بالتعلق به. لحظة تدريب على المقاومة لتصبح أقوى، لحظة كلها خير وارتقاء، لكن لو تعلمت كيف تعيش.. لحظة الشوق لمعصية.

من الأقوى؟ أنت أم المعصية؟

وصلنا لمسارات اللحظة، هل ستصبح اللحظة أقوى منك وتجرفك في طريقها ولا تعرف أن تتحكم في نفسك؟ أم ستسوق اللحظة للطريق الصحيح لقيمك وأخلاقك؟

المندفع: هو شخص جاءته خاطرة الذنب أو المعصية، وأخذ يفكر بها حتى أصبح همًا يشغل باله، ظل يفكر به حتى أصبح **إرادة ثم فعل!** من الممكن أن يستغرق هذا الموضوع عشر ثوانٍ أو حتى أيام وأنت مشغول بهذا الذنب! أن تكون على الإنترنت أو الفيسبوك ويُرسل لك فيديو حرام، في لحظة من الممكن أن تشتاق وتتمنى وتتخيل وتشاهد، ومن الممكن مع عرض المخدرات وعرض لفكرة أن مزاجك سيصبح افضل وتأخذ أيامًا وأسابيع في التفكير فيما عُرض عليك حتى تشتاق لتتذوق ما يتكلمون عنه! عندما أمسكت بيدها وشعرت بشيء مختلف

في حياتك، واشتقت أن تجرب أكثر وتقترب أكثر! فقال الله عز وجل: {وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ} [القصص ٥٠] اتبعت هوى نفسك فاشتقت لذلك كثير من الأوقات.

كان العلماء والصالحون يقولون:

«أكثر ما أسقط العباد الخطايا، اتباع الهوى وطول الأمل، أما اتباع الهوى فجرأهم على الله، وأما طول الأمل فجعلهم يسوفون التوبة».

أول سيجارة حشيش:

يحكي أحدهم أن أول مرة تذوق فيها سيجارة الحشيش كانت في حفلة التخرج، وهذه الحفلة تحدثوا عنها زملائي على ما بها من رقص وشرب وأنها ليلة رائعة ولم تكن فارقة معي؛ لأني شخص رياضي ومن بيت متحفظ وأُصلّي، لكن اشتقت أن أذهب معهم من كثرة الحديث عن هذه الحفلة، وعاهدت نفسي ألا أشرب الخمر، وذهبت ولكني وجدت نفسي سخيفًا؛ لأن جميعهم يشربون، سواء خمرة أو مخدرات وأنا أقف متفرجًا عليهم! خاصة وإن كان من يشرب يصبح شابًّا جذابًا ومختلفًا! وقد فعلت وشربت الخمر ولم أفقْ إلا أمام أمي التي كانت تبكي لرجوعي للمنزل فجرًا وعيناي شديدتا الحمرة ولساني ثقيل عن الكلام.

صوت مشاعرك:

وإذا انتبهت لمشاعرك أثناء لحظة شوق لمعصية ستسمعها تحدثك عن عفو الرحمن، نعم فعفو الرحمن واسع ويسع جميع الخطايا والذنوب، فالله سبحانه وتعالى يعلم ضعفك ويسامحك عليه، ولكن تلك المعاني الجميلة تجعل الإنسان يتكئ عليها عندما يخطئ!، فهذه المعاني موجودة حتى إذا أخطأنا نرجع لرب العالمين ونتوب إليه، **لكن خسارة كبيرة أن يكون نصيبك من عفو الرحمن أن تتجرأ على معصيته.**

«من صفى صُفي له، ومن كدر كُدر عليه، ومن أحسن في ليله كُوفئ في نهاره، ومن أحسن في نهاره كُوفئ في ليله» أبو سليمان الداراني رحمه الله.

سيول الغفران:

ودعني أقول لك شيئًا.. لكل إنسان اندفع في لحظة شوق لمعصية، اندفع في الرجوع لربك كما اندفعت في الخطأ! الله سبحانه وتعالى قال: {**فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ**} [الذاريات ٥٠] اذهب إلى الله كأنك تغسل جبال الذنوب بسيول الغفران منه سبحانه وتعالى، وقال أيضًا: {**إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا**} [النساء ١٧] أي الله أوجب على نفسه التوبة.

قال أحد الصالحين: «إن العبد ليذنب الذنب فلا يزال به كئيبًا»
نعم، تخطئ فتكتئب ولكن اجعل اكتئابك وضيقك يدفعانك للرجوع لربك ولا تيأس أبدًا من رحمته، فمن سيندفع للخطأ في لحظة شوق لمعصية ويظل مندفعًا ولا يندفع للرجوع لرب العالمين في يوم القيامة يقولون: {**قَالُوا رَبَّنَا غَلَبَتْ عَلَيْنَا شِقْوَتُنَا وَكُنَّا قَوْمًا ضَالِّينَ* رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْهَا فَإِنْ عُدْنَا فَإِنَّا ظَالِمُونَ* قَالَ اخْسَئُوا فِيهَا وَلَا تُكَلِّمُونِ**} [المؤمنون ١٠٦: ١٠٨] أي كنا ضالين والشوق للمعصية هزمنا وسيطر علينا، وتكلم رب العالمين عن أناس من الممكن أن يخطئوا ولكنهم يندفعون في الرجوع لله في لحظة شوق لمعصية {**إِنَّهُ كَانَ فَرِيقٌ مِنْ عِبَادِي يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ**} [المؤمنون ١٠٩] آسف يا ربي أني أخطأت، أنقذني من نفسي. فهو يندفع لله بعد اندفاعه في لحظة شوق لمعصية ليتوب عليه ويسامحه سبحانه وتعالى. لذلك، أقول لنفسي ولكل إنسان في لحظة شوق لمعصية ويندفع في الخطأ:
{**فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ**} [الذاريات ٥٠].

«احذر.. الشيطان معك خطوة بخطوة»

«في لحظة شوق لمعصية الشيطان يستدرجها خطوة خطوة، فلو صلّيت في الجامع يقنعك أن تصلي في البيت، ولو صليت في البيت فيجعلك تؤخر الصلاة، ولو أخّرت الصلاة يجعلك تؤجلها لليوم التالي! فلا تستصغر الأفعال؛ لأن الشيطان يقنعك دائمًا أنها صغيرة فتقوم بفعلها

وهي التي تأخذ بركة يومك، وبركة حياتك، والتي بتكرارها تجعل القلب قاسيًا جدًا ولا يقوى على نفسه في لحظة شوق لمعصية»

إبراهيم عبد الجواد

اكسر هذا الحوار الداخلي

«في لحظة شوق لمعصية يحدث حوار داخلي، وهذا الحوار يبرر لك دائمًا المعصية، وكأن بداخلك شخصًا آخر يقنعك للوقوع في الخطأ ولكنك لا بُدّ أن تُسكته في لحظتها وتستعذ بالله لكي تكسره»

أحمد الأعور

ثلاث خطوات للإنقاذ من لحظة الشوق للمعصية إذا مرت بك تلك اللحظة وأردت أن تعيشها على مراد الله:

أولاً: كن المستجير والجأ للحفيظ:

من هو المستجير؟ هو المحتمي بالله من شهوة نفسه وضعفها! الجأ للحفيظ، اهرب واشغل نفسك واقطع الفكرة بالمقارنة بين الانتصار على النفس أو الانكسار أمام الشهوة. الله سبحانه وتعالى قادر أن يحفظك من شهوة نفسك وضعفك أمامها؛ لأنه قال عن نفسه عز وجل: {**وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ وَلا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ**} [البقرة ٢٥٥] الله قادر ولا ينقصه شيء - حاشاه - أن يحفظ السماوات والأرض بما فيهما وأنت مخلوق من هذه المخلوقات،

وهو يَعرض عليك أن تستجير بحفظه سبحانه وتعالى، **فقد قال عن نفسه:** **{وَيُمْسِكُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَى الأَرْضِ إِلَّا بِإِذْنِهِ}** [الحج ٦٥]. فإذا كان رب العالمين أمسك السماء أن تقع على الأرض فهو يقدر أن يمسكك عن الوقوع في الخطأ، وإذا أخطأت بضعفك يقدر أن يثبتك على طريق التوبة فهو الذي قال: **{يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ}** [إبراهيم ٢٧].

ثانيًا: اهرب واشغل نفسك:

أنت تحتاج أن تهرب من الموقف أو المكان أو الصحبة التي تدفعك في لحظة شوق لمعصية. يحكى أن سيدنا ثعلبة - أحد الصحابة - في إحدى روايات السيرة كان يسير فمر ببيت في بابه فتحة صغيرة فرأى امرأة تغتسل - كأنه موقف يشبه شخص شاهد لقطة إباحية - فوقف لحظة وشاهد المرأة وفجأة تذكر أنه من الممكن أن ينزل فيه قرآن، فهرب وعاش على جبال بين مكة والمدينة، (هرب مسرعًا من المكان الذي عصى فيه)، فنزل جبريل يقول: «يا محمد، إن الله سبحانه وتعالى يقول لك إن هناك عبدًا من عبادي يستجير بي بين رءوس الجبال» أي أنقذه وناده، فإذا بسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم يرسل سيدنا عُمر وسيدنا سلمان ليبحثوا عنه، فوجدوا رعاة غنم أعراب، قالوا لهم: هناك شخص نبحث عنه، فقالوا: المُستجير من النار؟ فقالوا: كيف عرفتم أنه مستجير من النار؟ قالوا: لأنه في كل يوم إذا جاء المساء يخرج يقول يا رب هلا قبضت

روحي قبل أن أقف بين يديك! قالوا: نعم هو من نبحث عنه، فذهبوا إليه وأول ما وجدوه احتضنه سيدنا عُمر، فقال له سيدنا ثعلبة: هل علم رسول الله صلى الله عليه وسلم بذنبي؟ فقال: لا أعرف غير أنه طلبك، فقال لهم: إذن فلتدخلوني عليه وهو في الصلاة. فذهبوا لبيت سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وكان يصلي، وعندما فرغ من الصلاة قال: «ما الذي غيبك يا ثعلبة؟» قال: غيبني ذنبي يا رسول الله، قال: «ألا أدلك على آية يمحو الله بها الذنوب؟ قُل: ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار»، قال: يا رسول الله، ذنبي عظيم، قال: «كلام الله أعظم[1]..» لافتة رائعة من سيد الخلق صلى الله عليه وسلم.. فيا رب نستمتع بالدنيا ونسعد بها دون أن نضيع حسنة الآخرة، وإذا اشتقنا لشيء ما هو ممتع فاجعلنا نأتيه بالحلال وليس الحرام يا رب العالمين.

«إن استطعت ألا تسيء إلى من تحبه فافعل، قيل له: وهل يسيء أحد إلى من يحبه؟ قال: نفسك أحب الأنفس وأعزها إليك، فإذا عصيت فقد أسأت إليها» محمد ابن محيريز رحمه الله.

ترك بلده بسبب المخدرات:

أعرف أكثر من قصة لشاب من الشباب الذين شربوا مخدرات، وهذه قصة لشاب شرب مخدرات وتعالج وعاد لها مرة أخرى وكانت هذه اللحظة قاسيةِ جداً على والديه، وكانت قاسية جداً عليه أن

١- التوابين لابن قدامة المقدسي.

يدخل المستشفى مرة أخرى، لكنه هذه المرة تعلم. بعدما خرج من المستشفى المرة الأولى اشتاق لأيام الماضي، ولكن هذه المرة أكد عليه الطبيب أن يبتعد عن كل شيء مرتبط بالمخدرات، الأماكن التي كان يشرب بها، والصحبة التي كانت معه، سيبتعد عن كل شيء مرتبط بها قد تجعله يشتاق إليها مرة أخرى. فترك هذا الشاب بلده وعاش في بلد أخرى، وعمل بمهنة ليست لها علاقة بمهنته الأساسية، وبدأ يدخل مقرأة ليتعلم أحكام تجويد القرآن، وحفظ عشرة أجزاء من القرآن الكريم، هو مستقر الآن! نعم، ترك بلده، ولكن رب العالمين قال في القرآن: {**يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ أَرْضِي وَاسِعَةٌ فَإِيَّايَ فَاعْبُدُونِ**} [العنكبوت ٥٦] فهو هرب ليصرف عن نفسه لحظات الشوق لمعصية.

«الورع دليل الخوف، والخوف دليل المعرفة، والمعرفة دليل القربة» «إبراهيم الخواص رحمه الله»

ثالثًا: قارن بين الهزيمة والانتصار:

لكي تطرد هذه اللحظة لا بُدَّ أن تطردها بفكرة أخرى، الفكرة هي أن تقارن بين الهزيمة أمام النفس وبين الانتصار عليها. تذكر كلمة أُبيّ بن كعب الصحابي الكريم: «من ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه»، تذكر قول رب العالمين: {**تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ**} [القصص ٨٣] تذكر كلمة الإمام مالك عندما جاءه الإمام الشافعي وقرأ عليه الموطأ

من حفظه ألف وخمسمائة حديث، فأعجب به الإمام مالك وقال: يا محمد بن إدريس (الشافعي) أرى الله قد ألقى على قلبك نورًا فلا تطفئه بظلمة المعصية. لا تضيّع التوفيق، لا تضيع الأفكار، لا تضيع البهاء والنور اللذين في وجهك بظلمة المعصية. قارن، وعندما تقارن سيذوب هذا الشوق أمام تصورك لعواقب هذا الذنب.

الخلاصة:

- اندفـع لربك بالتوبة وثق في وعد الله بقبول التوبة.
- اسبح ضد تيار الشهوة.
- ارفع صوت فطرتك واسمعها.
- الجأ إلى الله واستجر بالحفيظ بكل قلبك.

«اللهم يا رب العالمين لا تحرمنا خير ما عندك بشر ما عندنا، وخل بيننا وبين معصيتنا، واجعل ذكرك يا الله حِصنًا لنا من شرور أنفسنا وسيئات خواطرنا يا الله».

لحظة حب (بين زوجين)

أجمل مشاعر الدنيا على الإطلاق بعد الأنس بالله هي مشاعر الحُب، حب الرجل لزوجته وحب زوجته له، إذا أحب الإنسان فإنه يرى الدنيا من حوله جميلة، يشعر بالسعادة في كل عرق من جسده، يشعر بالثقة في نفسه، ينسى كل لحظات الإساءة التي مرت في حياته، ولكن الحب لا يحلو إلا بالتعبير عنه، فهذا أقسم ألا يمر يوم عليه إلا ويخبر زوجته بأنه يحبها، مرة كتبها على الوسادة، وفي اليوم التالي أرسلها في رسالة على الهاتف، وفي يوم بعده وجدتها على مقعد السيارة، زوجتي.. أنا أحبك، فاطمأنت وشعرت بكامل الثقة في تلك العلاقة الجميلة، حدثني أحد أصدقائي وهو يعبر عن سعادته في بيته، أن زوجته قامت في منتصف الليل وفي أشد أيام الشتاء بردًا لتأتي له بكوب من الماء عندما أحست بعطشه وكأنها تقول له :راحتي في رضاك يا حبيبي، رأيته يتكلم عنها وعينه لامعة من أثر لحظات الحب على قلبه، ويزداد الإعجاب ببعض الأزواج الذين فهموا لغة الهدايا عند نسائهم، فقيرًا كنت أو غنيًّا فإن للزهور سحرًا في قلب المرأة، ورؤية المرأة للزهور في يد زوجها تعني أنه يقول: أنا مهتم بكِ، أنا مقبل عليكِ، أنا أقدركِ، وأقدر تعبكِ من أجل بيتنا، ما أسعد الرجل إذا رجع مهمومًا من عمله فوجد امرأته تشعر به، تلك لحظات الحُب التي تُحَيا بها زهرة المودة، والاشتياق، وتُبنى عليها البيوت، هكذا عاش رسول الله صلى الله

عليه وسلم مع زوجته، يناديها بألطف الأسماء حتى تعلم أنها في قلبه مميزة، ويتسابق معها حتى تتأكد أنه يحب قضاء لحظات الحب معها، ويعبر عن حبه ولو أمام الناس؛ لأن لحظة الحب أجمل ما في الحياة.

قالوا: هو شعور لا يوصف:

لحظة الحب من أجمل اللحظات التي يبحث عنها الإنسان، وإذا تواجدت تواجد معها كل لذة وكل متعة، آلاف الأفلام والمسلسلات، الأغاني التي تتحدث فقط عن متعة هذه اللحظة. الفلاسفة ليس لديهم تعريف ثابت عن الحب، كلما تحدثوا عن الحُب تحدثوا عن أحوال المحبين، لكن ما هو الحب؟ قالوا إنه شعور لا يوصف، لكنهم سموا لحظة الحب "وقود الحياة"، فالمفتقد للحب مفتقد للحياة، وأتعس الأوقات وأتعس البيوت وأتعس العلاقات؛ تلك التي تخلو من لحظات الحب.

لماذا نتحدث عن لحظة الحب بين الزوجين؟

نحن لن نستسلم أبدًا للحقيقة الشيطانية التي تقول إن البيوت بعد الزواج ينتهي منها الحب، وأن الحب قبل الزواج فقط! وإنما بعده مسئوليات وحياة ونكد كلا ..... فنحن من نصنع لحظات الحب لتجعل البيت في منتهى الجمال، انتبه لكل من يقرأ بنفسية «يا عم بقى ده انت فايق ورايق حب إيه في الأيام اللي إحنا عايشين فيها دي» إني

أحدث من يريد أن يعيش سعيدًا، من يتمنى أن يعيش في حياة جميلة، البيوت التي اختفى منها الحب، اختفى معها التفاهم والرحمة والمودة والتسامح، فإني أتحدث عن لحظة حب لسببين:

أولهما: أن تتعلم كيف تصنع أنت لحظة حُب وتعبر عنه إذا وجدت البيت فاترًا لتضخ الحب والسعادة فيه، والآخر: أن تتعلم كيف تفهم مشاعر الحب إذا أعطاها لك شريك الحياة وتتفهم أن لغات الحب أخذ وعطاء.

لماذا خلق الله الحب بين الرجل والمرأة؟

لسببين تتأمل فيهما لحكمة الله في هذه المشاعر:

أولًا: الحب يجعلك ترى الجمال.

ثانيًا: الحب يظهر أجمل ما فيك.

أولًا: الحب يجعلك ترى الجمال:

الحب سيجعلك ترى الجمال في شريكة الحياة أو شريك الحياة، لدينا مثل شعبي يقول: "حبيبك يبلع لك الزلط، وعدوك يتمنالك الغلط» من يحبك يرى تصرفاتك الحلوة رائعة، ويرى تصرفاتك السيئة مقبولة، ويبدأ يحاول يساعدك لتغير من نفسك، فإذا تواجد الحب تواجد الجمال، أحلى كلمة ممكن أن تسمعها من شريك الحياة

«بحبك» فلا بد أن نتعود أن نصنع هذه اللحظات لترى الجمال في شريك الحياة.

ثانيًا: أن تُظهر أجمل ما فيك:

الحب يجعل الإنسان يظهر أجمل ما فيه، من يحب يضحي، من يحب يسامح، من يُحب يعطي، من يعرف يحب يعرف أن يكون إنسانًا يغيِّر في نفسه ليكون هو الشريك المناسب، فالجميع يقولون: أنا أبحث عن شريك الحياة المناسب، لكن ليس كثيرًا من يقول: أنا أريد أن أكون أنا الشريك المناسب.. فلنتعلم معًا كيف نصنع لحظات الحب لإظهار الجمال المودع فينا. وقد قرأت كتابًا للعالم الأمريكي (جاري تشابمان) وهو متخصص في استشارات العلاقات الزوجية يتكلم فيه أن البشر يعبِّرون عن حبهم بخمس لغات؛ فمن المهم على الزوجين أن يتعلما هذه اللغات الخمس حتى يستطيع كل واحد منهما أن يعبر عن حبه وأن يفهم اللغة التي يعبر بها شريكه عن حبه له.

«إنك تريد شريك حياة يجعلك تشعر بأنك إنسان مميز؛ لأنك إنسان مميز بالفعل» «ريتشارد تمبلر»

اللغات الخمس للتعبير عن الحب:

أولا: كلمات الثناء والتشجيع:

من أكثر المشاعر الجميلة التي يشعر بها شريك الحياة هو شعور الأمان مع من يحبه، والأمان يأتي عندما تشعر أنك ترى نفسك جميلاً بعينيه، عندما ترى الزوجة بعيون زوجها أنه واثق بها وراضٍ عنها، يقول لها كلامًا جميلاً ويشجعها كثيرًا، إنما كثرة السخرية والكلام المحبط، والكلام الذي يدل على عدم الرضا يجعل الإنسان يشعر أن حياته كلها تعاسة ويقتل لحظات الحب؛ لأن شريك الحياة الذي يعيش معه كلامه سلبي، من أقسى اللحظات التي تمر في البيت عندما تهتم المرأة بمظهرها وترتدي أجمل ما عندها وتتزين ثم يسخر منها الرجل! فهي بذلت أقصى ما عندها من جهد، وهو يسخر منها بدلاً من الثناء عليها!! لحظة محبطة؛ لأنها عكس الثناء والتشجيع، حينها تفهم لماذا كانت كلمات النبي صلى الله عليه وسلم بها تشجيع للسيدة عائشة ولزوجاته كلهن، عندما كان صلى الله عليه وسلم يخيط ثوبه والجو حار ويعرق، فالسيدة عائشة نظرت له وقالت: يا رسول الله، لو رأى الشعراء جبينك لنظموا في وجهك شعرًا، فوضع النبي الثوب، ونزل وقبّلني بين عيناي، وقال: «والله يا عائشة ما كافئتكِ مثلما كافأتيني».[1] لا أعرف ماذا أقول لكِ على كلامكِ الجميل هذا؟ لا أعرف كيف أعبر لكِ عن حبي مثلما تعبرين لي عن حبكِ؟

«إن كان بوسعك قول شيء لطيف، فقله إننا جميعًا بحاجة إلى الطمأنة والتشجيع. إننا بشر وهذه هي طبيعتنا» «ريتشارد تمبلر»

١- سنن البيهقي (بتصرف).

التشجيع الرباني:

الله هو أكثر من عبر عن حبه لنا بكلمات الثناء والتشجيع، فهو قال: {ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ} [النحل ٣٢] نعم، فنحن نعلم أننا سندخل الجنة برحمة الله، ولكن تشجيع منه سبحانه وتعالى أنه أثنى على تعبنا في الدنيا في طاعته لندخل الجنة في الآخرة عندما يقول الله للملائكة يوم عرفة: «انظروا لعبادي جاءوني شعثًا غبرًا اشهدوا أني قد غفرت لهم[1] »، أترى التقدير؟ كلمات الثناء والتشجيع من الرب للعبد، ونحن المحبون أولى بكلام الثناء والتشجيع لكي تشعر بالأمان مع شريك حياتك.

«ينبغي عليك إعطاء شريك حياتك الوقت والمساحة لفعل ما يريد بدون إبداء امتعاضك أو تذمرك أو الشعور بالغيرة» «ريتشارد تمبلر»

ثانيًا: قضاء وقت جيد مع من تحب:

ومن اللغات التي تعبر بها عن حبك في لحظة حب؛ هي **لغة المعية- أي الوقت الجيد**، أنك عندما تكون مع شريك الحياة فأنت موجه تركيزك كله معه، فالوقت هو أكثر موصل جيد للحب، وأنت إذا ذهبت إلى أي مطعم ستعرف أن تفرق بين (المتصاحبين) والمتزوجين، (المتصاحبين) تجدهم في الخروج معًا أهم شيء أنهما معًا، يتشاركان في كل شيء يهتمان بكل التفاصيل، وكأن الخروج معًا والجلوس معًا والوقت

١- صحيح ابن حبان .

الذي نقضيه معًا هو الغاية وكأن الطعام وسيلة، عكس بعض المتزوجين، فالمتزوجون الطعام أمامهم وكل واحد منهما مع نفسه ولا يهتم بالآخر! اين الحب؟ أين الوقت الجيد الذي يتحدثون عنه؟ أين لذة أن أخيرًا أصبحنا معًا لنتكلم معًا ولنطمئن على بعضنا؟ حينها تفهم لماذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يهتم بهذا الموضوع؟ عندما كان يجلس مع السيدة عائشة كان يعطي الوقت الجيد «المعية» أنا موجود بكُلِّي، فتقول السيدة عائشة: كنت أتعرق عرقًا — أي آكل من لحم الماعز - فرأى النبي صلى الله عليه وسلم موضع فمي، فوضع فمه على موضع فمي على العرق وأكل[1]. النبي صلى الله عليه وسلم موجّه تركيزه مع السيدة عائشة، هو يفكر كيف يصنع لحظة حُب بالمعية.

اهتمام ومعية النبي صلى الله عليه وسلم:

فهمت لماذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يتسابق مع السيدة عائشة، فقد قالت: (كنت أنا ورسول الله في سفر فتقدم أصحابه فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«سابقيني»** قالت: فسابقته فسبقته فلما كان بعد وحملت اللحم قال: **«سابقيني»** فسابقته فسبقني فقال: **«هذه بتلك»**)[2] ما هذا؟! إنه خلق شيئًا جديدًا ليجعل لديهم ذكريات المعية وهما معًا!) النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان أكثر شخص مشغول ومهموم بدعوته في الدنيا؟ كان يعلم أن لحظة الحب عبادة،

١- صحيح مسلم (بتصرف) .

٢- سنن النسائي .

لحظات المعية والوقت الجيد بين المتزوجين عبادة، وإلا كان النبي لا يهتم بها! إذا فعل النبي صلى الله عليه وسلم أي شيء يصبح أشرف عبادة تُفعل في هذا الوقت! لذلك عندما سُئلت طفلة من الأطفال، كيف علمتِ أن والدكِ ووالدتك يحبان بعضهما؟ فقالت:كانا يلبسان أجمل الثياب ويضعان أجمل العطور قبل الجلوس سويًا للإفطار معًا.

كن جزءًا من حياته «إن لم تكن منخرطًا في حياة شريك حياتك، فما فائدتك إذن؟» «ريتشارد تمبلر»

عدم التركيز يسحب من رصيدك:

أأخبرك سرًا؟ عندما أكون مع زوجتي وأنا لست مهتمًا، إما أنظر في هاتفي أو الجريدة أو أبحث عن المباريات في التلفاز، أنا بما أفعله هذا أسحب من رصيدي لديها! لأن أكون غير موجود أفضل من أن أكون موجودًا بجسدي، وفكري وقلبي غائبان، وهذا ما جعل سيدنا عُمر بن الخطاب يسأل ابنته حفصة: كم تقدر المرأة على تحمل بُعد زوجها عنها؟ قالت: أربعة أشهر أقصى مدة، فكتب مرسوم - كأنه قانون رئاسي - أنه ممنوع أن يظل جندي في جيش الفتوحات أكثر من أربعة أشهر لكي يرجع لزوجته! وكان يمر على السيدات اللاتي لا يعرفن الكتابة ويكتب ما يردن إبلاغه لأزواجهن من كلمات الحب والاشتياق وهو الخليفة! ويرسلها للجنود على السواحل وفي المناطق البعيدة.. وكأنه يقول لكل جندي بعيد عن زوجته إنها لم تنسَك وتقول

لك أحبك وأفتقدك كثيرًا .. فهذه هي المعية؛ فزوجته معه حتى وهو بعيد عنها.. فالمعية هي اللغة الثانية من لغات الحب.

ثالثًا: لغة الهدايا:

من أهم اللغات التي تعبر بها عن حبك أو تفهم بها حب من أمامك هي **لغة الهدايا**، لا شكَّ أن عند إعطاء أحدهم لك هدية تسعد بها، وقالها النبي صلى الله عليه وسلم: «تهادوا تحابوا[1]»؛ لأن الهدية تعني أني على الرغم من أني لم أكن معك إلا أني أفكر بك وأعلم ماذا تحب فأتيت به لك، لكن انتبه!! عند شرائك الهدية لا بُدَّ أن تعرف ماذا يحب حبيبك؟ لأني ظللت سنة بالتقريب بعدما تعرفت على زوجتي لكي أشتري لها وردًا! لأني في اقتناعي أن الورد لا قيمةَ له، أن يظل يومين أو ثلاثة ثم يذبل ويموت! وهي كانت تتمنى أن أشتري لها وردًا، حتى وأنا ذاهب لأشتري لها أدفع المال وأنا متحسر؛ لأن الأفضل أن أشتري به شيئًا هامًا كالقميص أو الحذاء لها! هذا تفكير الرجل، إنما المرأة الورد بالنسبة لها شيء هام جدًا؛ لأنه يعني الحب والأمان، فمن المهم أن يفهم الإنسان لغة الهدايا وليس هامًا أن يكون معك مال كثير.. يكفي أن تأتي لها بشيكولاته ثمنها جنيه واحد عندها بالدنيا وما فيها لأنك تذكرتها وأنت بعيد عنها! لذلك عندما سُئلت البنت الصغيرة كيف عرفتِ أن والدتكِ تحب والدكِ؟ فقالت: حينما يجلس

١- سنن البيهقي.

في البيت منهمكًا في عمله وهو مرهق كثيرًا تقوم بعمل القهوة التي يحبها دون أن يطلب، وتتذوقها قبل أن تعطيها له كي لا تكون ساخنة فتحرق لسانه! وتفاجئه بها، شيء بسيط ولكن من خلاله عبرت عن مشاعرها تجاهه، وكأنها تقول له: أنا أفكر بك وأنت مرهق ومشغول.

أرقى الهدايا:

من أكثر القصص التي أثرت في، كانت لشخص عندما تُوفيت زوجته أخذ عباءتها وصنع منها سجادة للصلاة حتى يرسل لها الثواب - هدية - وهي في قبرها.

فتعلم ثقافة الهدية؛ لأن تهادوا تحابوا، اصنع لحظة الحُب بالهدايا ولو كانت بسيطة.

ما هو أسوأ رد فعل؟

«أسوأ رد فعل لو شعرت بالحب ولم تعبر عنه تكتمه، إذا شعرت بلحظة حُب لا بُدّ أن تلتقطها وتضعها في إطار لكي تشعر بها ولا تمر مثل أي لحظة» أحمد الأعور

طبيعة المرأة:

«المرأة تستقبل لحظة الحب على حسب طبيعتها، لا أعتقد أن هناك علامة أو شيء محدد يُقاس عليه! لأن هناك امرأة تُحب الكلام

الجميل جدًا ويفرق معها جيدًا وحتى وإن لم يكن معه شيء آخر، وهناك امرأة أخرى تحب أن ترى الحب مجسدًا في أفعال بها جهد كالهدية مثلًا وليس شرطًا أن تكون ثمينة». نوره سمير.

الحب يحتاج للغذاء:

«الحب يحتاج أن يتغذى بالكلمة الجميلة، ويحتاج أن يتغذى بالرومانسية، يحتاج أن يتغذى بالاحتمال، والتسامح وكل معنى جميل هو في النهاية اسمه حب، لكني شعرت في نفسي أنها سعادة وأمان وراحة بال» إيمان رياض

رابعًا: لغة الخدمات:

أما اللغة الرابعة هي لغة الخِدْمات عندما تعرف أن تخدم شريك الحياة فأنت تقول له أنا أريد أن أتعب فقط لإسعادك، سعادتي في تعبي فقط لأراك مستريحًا، لكن هناك فرق بين أنك تعمل المطلوب منك وهذا تحمُّلاً للمسئولية.. وبين أن تقوم بعمل ما هو مطلوب من شريك حياتك، فهذه خدمة؛ لذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم في مهنة أهله يخصف نعله، ويُرقِّع ثوبه، ويحلب شاته، ويخدم نفسه، وتلك ليست وظائف الرجال أني أخيط عباءتي، وأخيط نعلي وأحلب الشاة؛ أي كأني أساعد في عمل الغذاء، كان النبي صلى الله عليه وسلم يُرسل رسائل الحب عن طريق الخدمات، عندما يرتب الرجل

فراشه في يوم من الأيام فهذه الخدمة غالية جداً عند زوجته، وكأنه يقول لها: أنا أحبك أريد خدمتكِ، وعندما يرجع الرجل من عمله مرهقًا وشديد التعب وزوجته تقول له سآخذ الأولاد وألعب معهم بعيدًا لكي تعرف أن تنام جيدًا .هذه خدمة يشعر بها الرجل أن زوجته تحبه وتعبر له عن حبها له عن طريق هذه الخدمة.

«ليقدم كل منكما الآخر على نفسه، ومن ثم يمكنك تجاهل رغباتك واحتياجاتك؛ لأن شريك حياتك سوف يعطيها الأولوية»

ريشارد تمبلر

قصتي مع باب السيارة:

لن أنسى عندما كنت أعمل مع أحد الأجانب في مهمة ما بيننا، وكان موجودًا ومعه صديقته وهي بالنسبة له كزوجته وكانت زوجتي معي، وبعدما أنهينا العمل خرجت لأوصلهم وسبقت إلى السيارة وأخرجت هاتفي لأرى من أرسل لي رسالة، وزوجتي ستأتي بعدي، وذهبت وجلست بالسيارة وبدأت بتدويرها وزوجتي ستأتي بعدي بخطوات إن شاء الله! أما الشخص الأجنبي وصديقته فهما آتيان إلى السيارة معًا وعندما وصلا فتح لها باب السيارة وابتسم لها واطمأن أنها جلست جيدًا، فضربت بكفي على مقدمة رأسي وأخذت في لوم وعتاب نفسي أني لم أفعل هذا مع زوجتي حلالي! الحب عبادة فافهم.

رسالة حب من رسول الله صلى الله عليه وسلم:

لذلك تفهم لماذا قام النبي صلى الله عليه وسلم عندما فقدت السيدة عائشة قلادتها (عقدها)، بالبحث طوال الليل حتى يجده لها كما في الحديث: (فَاحْتَبَسَ النبي صلى الله عليه وسلم في الْمَنْزِلِ وَالنَّاسُ معه في ابْتِغَائِهَا -أو قال في طَلَبِهَا- حتى أَصْبَحَ الْقَوْمُ)[1] كأنه يرسل لها رسالة «أنا أحبك» سأبحث كيف أخدمك.

هذا هو الحب أن تخدم حبيبك:

عندما سُئلت الطفلة الجميلة :كيف علمت أن والدك يُحب والدتك؟ فقالت: أمي أجرت عملية جراحية في ظهرها في يوم من الأيام فأصبحت لا تقدر على الانحناء فكان أبي يربط رباط حذائها ويبتسم بعدما ينهي الربط حتى لا يشعرها بثقل ما فعله.. هذا هو الحب أن تخدم حبيبك.

ابذل جهدًا مضاعفًا في محاولة إسعاد شريك حياتك «إن الاكتفاء بما هو كاف ليس كافيًا؛ بل ينبغي فعل ما هو أكثر من كاف»

ريتشارد تمبلر

خامسًا: اللمسة الجميلة:

آخر لغة من لغات الحب هي **اللمسة الجميلة**، ما المقصود باللمسة

١- مسند أحمد بن حنبل .

الجميلة بين المرأة والرجل؟ يجب ألا نحصر اللمسة الجميلة بين الرجل والمرأة في العلاقة الزوجية علاقة الفراش! بل عندما يضع الزوج يده برفق على كتف امرأته ويقول لها شكرًا فهذه تدل على حبه وسعادته بها.

علماء الطاقة يقولون: إن هناك طاقة تنتقل من جسم الإنسان؛ طاقة سلبية عندما تضرب أحدًا فهذا التلامس ينقل الغل والكره، أو طاقة إيجابية عندما تحب أن تنقل الحب من يديك، هذه اللمسة الجميلة تنقل الحُب؛ لذلك علمونا أنك عندما تكون في وسط الناس مع زوجتك ضع يدك على كتفها وكأنك تقول لها حبيبتي لست مشغولاً عنك وإن كنت في وسط الناس فأنا لم أنسكِ ومشغول بكِ، أنا سعيد وأنا معكِ.

وأيضًا القُبلة على الجبين كأنك تقول لها شكرًا لأنكِ في حياتي، السيدة عائشة تحكي لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم عن قصة عدة زوجات يشتكين من أزواجهن، فإحداهن تقول: «زوجي إذا أكل لف، وإذا شرب اشتفَّ، وإذا اضطجع التف، لا يولج الكف ليعلم البث»[1] ماذا تعني بما تقوله؟ تقول إن زوجي عندما يأكل يبحث عن كل صنف شهي لا يقول حتى كلمة شكرًا! وعندما يشرب فإنه يشرب الكوب كله؛ لأن العصير مذاقه حلو لا يقول كلمة طيبة! وعندما يذهب للنوم

١- صحيح البخاري .

يلتف في آخر الفراش ويتركني أنام وحدي! بدون أي مشاعر لم يضع يده على كتفي مرة كي أبث له أحزاني! لذلك سيدك النبي صلى الله عليه وسلم عندما كان الأحباش يلعبون بالعصا فنادى السيدة عائشة لكي تشاهدهم وجاءت تقول: وكان يَومَ عيد يلعبُ السودانُ بالدَّرَقِ والحِراب فإمّا سألتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم، وإمّا قال: «تشتهين تنظرين؟» فقلت: نعم! فأقامني وراءه، خدِّي على خدِّه، وهو يقول: «دونكم يا بَني أرْفَدَةَ» (لقبٌ للحبشة)! حتى إذا مَلِلْتُ قال: «حَسْبُكِ؟» قلت: نعم! قال: «فاذهبي»[1] طاقة، حب، لمسة جميلة، كلها مشاعر تعبيرات عن الحب وكأنه يقول أنا سعيد وأنا بجانبكِ لذلك رب العالمين تكلم في القرآن عن الخصام وقال ﴿واهجروهن﴾ الهجر والخصام، وأننا لسنا قريبين من بعضٍ وننام بعيداً عن بعضنا تلك إحدى صور الخصام، لكن المشكلة فيمن يعيشون وحياتهم كلها هجر!

إن كان هناك أشياء تضايقك، فقل ذلك بخفة قل «إن كنت تريد توجيه النقد لشريك حياتك؛ فعليك تقبل نصيبك منه أنت أيضًا»

ريتشارد تمبلر

اصنع لحظات الحب:

لحظة حب هي لحظة من أشرف لحظات العبادة وأنت مع زوجتك أو أنتِ مع زوجك، انتبه ووجِّه تركيزك بعد ذلك لتصنعها ولا تقل هذا

١- رواه مسلم .

فراغ ورومانسية وكلام لا فائدة منه، لا تعيِّش نفسك في كآبة، النبي صلى الله عليه وسلم كان يصنع لحظات الحب، النبي كان يرى أن هذه اللحظات ستوصله إلى رضا الله سبحانه وتعالى فاصنع لحظة الحب بالثناء والتشجيع، اصنع لحظة الحب بالوقت الجيد وووجه تركيزك مع شريك الحياة وأنت معه بقلبك وعينيك وأذنيك، واصنع لحظات الحب بالهدايا، واصنع لحظات الحب بالخدمات، واصنع لحظات الحب باللمسة الجميلة التي تنقل طاقة الحب.

الخلاصة:

- جدِّد لحظات الحب بينكْ وبين شريك حياتك.
- تعلم لغات الحب وتدرب عليها مع شريك حياتك.
- الاهتمام بالوقت والخدمات والكلمات الطيبة.
- اللمسات اللطيفة تنقل طاقة الحب بين الزوجين.
- الهدايا البسيطة من اللغات الراقية بين الزوجين.
- اخترْ من هذه اللغات واصنع بها لحظات تجدد الحب بينك وبين شريك حياتك.

«اللهم مُنّ علينا بالحب في قلوبنا، واجعله زادًا لنا إلى يوم نلقاك يا حبيب يا محبوب يا رب العالمين».

لحظة أنس بالله

غاية الكمال:

كل شعور بالاحتياج يعد نقصًا إلا الاحتياج لله فهو غاية الكمال، فهو سبحانه القريب الذي شعرت أنه بجوارك استغنيت به عن كل شيء، وعشت معه لحظة أنس، لحظة الأنس بالله تغنيك عن كل مخلوق، تشعر وكأنك طائر في سماء صافية، لحظة خلوة مع الله تأخذك من زحمة الحياة، وصراعات الدنيا، وكأنك كنت في سفر طويل، ثم وصلت ووضعت رحالك واسترحت، جسد متعب يعود متأخرًا بعد سعي طويل في طلب الرزق الحلال، لكنه مستأنس بربه، على يقين أنه كان معه في لحظة يتولى أمره يرأف بحاله ويدبر رزقه، وفي عز أزمتك وقد توالت عليك أمواج البلاء بقسوة، وانفضَّ عنك من حولك وقَلَّ النصير، فتسمع ربك وهو يقول لك: {**فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ**} [**البقرة ١٨٦**]، وحينها تشعر أن تلك الكلمات نزلت من أجلك، إلهنا وخالقنا وسيدنا ..

«غارت النجوم ونامت العيون وأنت الحي القيوم، اجعل أُنسنا بك مهربًا لنا من شهوة أنفسنا، واجعل خلوتنا في حضرتك سر سعادتنا، وأبقِنا موصولين معك مهما اشتدت علينا الفتن، فلا تحلو الحياة إلا بالبقاء معك يا الله، فلن يشعر بالوحدة من كان معك، ولن يقسو

قلب يراك ويسمعك، ففي أعلى النعيم من يعيش في رضاك، وجحيم الحياة من يهجرك ويقطعك»

كشف الحجب بين القلوب وعلام الغيوب:

من أسعد اللحظات التي تتملك قلب أي إنسان لحظة الأنس بالله، هي لحظة الحضور مع الله سبحانه وتعالى، وكشف الحجب بين القلوب وبين علام الغيوب، فالله دائمًا معنا في حياتنا، ونحن نطيعه فهو معنا، وفي البلاء معنا، ونحن نعصيه فهو معنا، فنحن الذي بنينا بين قلوبنا وبين الله سبحانه وتعالى حجب من الذنوب والمعاصي والتفكير في أشياء غير الله، والتعلق بأشياء تلهينا عن الله، وفجأة الله سبحانه وتعالى يتجلى على القلوب، ويزيل كل الحجب حتى تشعر أنك معه ووحدك، فهو القريب ليس البعيد، وسمّى العلماء هذه اللحظة بالغنى الأكبر؛ لأنك إذا كنت مع الله والله معك فلمن ستحتاج؟

«إن في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس بالله وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفة الله» ابن القيم.

لحظة الأنس بالله من القرآن الكريم:

وعندما تتأمل في كتاب الله سبحانه وتعالى عن لحظة الأنس بالله، ستجد أنه سبحانه وتعالى جبر بخاطر المبتلى، وقال: {يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} [البقرة ١٥٣]

الشخص المبتلى هو الذي في حياته أشياء على خلاف ما يتمنى، في حياته أحداث تعصف به وتجرحه، تكسره وتقهره، فاستعن بالصبر وبالصلاة، والصلة بالله حتى تشعر بالأُنس به، لذلك في يوم الهجرة قال النبي صلى الله عليه وسلم لسيدنا أبي بكر الصديق رضي الله عنه: {**لا تَحْزَنْ إِنّ اللّه مَعَنَا**} [**التوبة ٤٠**] لا تخف، حتى ونحن في ابتلاء والناس ضدنا فنحن معنا الواحد الأحد سبحانه وتعالى.

ماذا يريد الله منك في لحظة الأنس به؟

الحكمة من لحظة الأنس بالله هي ترقية العبد من الحضور مع الأكوان للحضور مع المكون سبحانه وتعالى.

من الحضور مع المخلوقات والإحساس بالنعمة، والإحساس بالمشكلات والإحساس بالبشر، إلى الإحساس بخالق كل شيء، ورؤية الله في كل شيء، والصعود بالقلب من رؤية فقط ما في الأرض إلى رؤية الملكوت، أن الله هو المسيطر وهو الفاعل، وقتها ستقول: «رأيتك يا رب في كل شيء من حولي»، تخيل إنسانًا يسير في الصحراء في درجة حرارة عالية، وشعور بظمأ شديد، وفجأة تأتي طائرة تنقله لأكثر مكان راقي ومكيف في أجمل بلد في العالم، ما الذي حدث؟ الذي حدث هو نفس الإحساس الذي يشعر به المستأنس بالله، مع وجود المشكلات والخلافات والغضب، وفجأة يرى في كل هذا الله،

فيشعر أنه لا يوجد أحد يضره، ولا ينفعه، ولا يقطع رزقه، ولا يفرحه، ولا يبكيه.. إلا الله، فيشعر بسكون لأنه يمر بلحظة أنس بالله.

وكأن الله يكلمك أنت:

«إلهي.. ما أقربك مني، وما أبعدني عنك» يشغلني هذا الدُّعاء كثيرًا، إلهي أنت قريب ولكني أنا الذي لم أشعر بك! تأتي لحظة الأنس بالله في الطاعة، سواء عبادة من العبادات أو في العمل، أو الذهاب لقضاء حاجة من حاجات الأهل والأصدقاء، فيزيل الله الحجب من على قلبك، حجب الذنوب وحجب الإحساس بغير الله، وكأنه يقول لك: أنا معك، فأنت تتعب من أجلي أو من أجل الخلق، وممكن أن تشعر بها أيضًا في ركعتين، فتصلي وتبتسم وأنت تقرأ القرآن، تشعر وكأن الله يكلمك أنت في هذه الآيات، وكأنها منطبقة على حالك تمامًا، ممكن أن تعود من عملك مرهقًا، وتضع بدنك على الفراش، فتشعر بقلبك يتنهَّد بالرضا، وكأن الله يقول لك: نعم أنت فعلتَ ما في وسعك بسعيك، وعمرت في الأرض، وكما ورد في الحديث: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن من الذنوب ذنوبًا لا يكفرها الصلاة ولا الصيام ولا الحج ولا العمرة» قالوا: فما يكفرها يا رسول الله؟ قال: «الهموم في طلب المعيشة »[1] أنت كنت كذلك بالفعل، فأعطاك الله لحظة أنس بالله.

١- رواه الطبراني في الأوسط.

خطوتان لتحافظ على لحظة الأنس بالله:

- أولاً: اشكر الله: بأنه تجلى عليك بوجوده معك وأنت تطيعه فهان عليك التعب
- ثانيًا: تأمل في صفات الله: في لحظة الأُنس بالله في الطاعة يتجلى الله عليك بأي صفة؟

هل بالشكور؟ الذي يقول لك شكرًا على ما تفعله وأنا قريب منك.. أم بالكريم؟ الذي تدعوه وتكثر في الدعاء فيستجيب دعواتك.. أم هو المعين؟ الذي يُوفِّقك لعمل شيء مفيد فيفيدك في الدنيا ويفيدك في الآخرة؟

قال ذو النون: «من اشتغل قلبه ولسانه بالذكر قذف الله في قلبه نور الاشتياق إليه».

ما الذي يقطع لحظة الأنس بالله؟

ولكن **انتبه! الذي يقطع لحظة الأنس بالله في الطاعة رؤية النفس وليس رؤية الله.**

فعندما يشعر الإنسان بأنه قريب من الله وهو يطيعه، فيبدأ التفكير أنا الذي اجتهدت، أنا الذي ضحيت، أنا الذي أنفقت؛ لذلك كافئني الله، فانتبه.. ولا تقل ذلك، قل لأن الله كريم وفقني للطاعة،

ولأن الله كريم أذن لي أن أكون من أهله، يقول الله: «أنا جليس من ذكرني»[1]، وهذا شرف لي، فإذا رأيت نفسك في الطاعة يضيع الأنس بالله، ويصبح الأنس برؤية النفس، فعشْ لحظة الأنس بالله برؤية فضل الكريم عليك.

لحظة الأُنس بالله عند البلاء:

من أهم لحظات الأُنس بالله في حياة الإنسان والتي يجب أن يبحث عنها هي لحظة الأُنس بالله وقت البلاء، فالبلاء شيء مكتوب على بني آدم، فتحدث أشياء ليست على مُرادك، وتُأخذ منك أشياء متعلق بها، وتتأخر عليك أشياء تحلم بها، وتفقد حبيبًا ...، هذه لحظات قاسية على القلب، وقتها يكون الإنسان مكسورًا، وأحيانًا أكتافه لا تستطيع أن تحمل هذا البلاء، والبلاء يخف عندما يحمله معك من حولك ممن تثق بهم، فكيف يكون الذي معك يحملك، ببلائك وبأحزانك يكون رب العالمين سبحانه وتعالى؟

(قصة) ثلاثة شهور من البلاء، ثم..!

من أجمل القصص التي قرأتها في بريد الجمعة قصة رجل تزوج وكان سعيدًا في حياته، عاش مع زوجته أول سنتين في قمة السعادة، حتى بدأت التساؤلات؛ ألا يوجد أخبار؟ ما أخبار الحمل؟ هل أنجبتم أولادًا؟ ثلاث سنين زواج وأمه تسأله: يا بني، اذهب لتفحص نفسك

١- مصنف ابن أبي شيبة.

انت وزوجتك، فيجد أن ليس لديه مشكلة، والعيب عند زوجته، لكنه يحبها ولا يريد أن يزعجها أو يكسر قلبها، حاول معها كثيرًا عند الأطباء لكن لا يوجد أي أمل في العلاج في أول أربع سنين، ويضغط عليه الناس من حوله، ويقولون له: تزوج ثانية، من حقك أن تفرح بولد لك، ويقول: لكني أصبحت أدخل في خلوة مع نفسي، والدعاء لله سبحانه وتعالى، وكنت أسير على شط إسكندرية ليس لي إلا الله، اسبح وأقول الأذكار وأدعو الله أن يشفي زوجتي وأن يعينني أن أبقى بجانبها حتى ننجب، ومر تسع سنين وجميع من حولي من أقارب وأحباب يشجعونني لكي أتزوج ثانية، لدرجة أنني ذهبت للتحدث مع أخ زوجتي لكي يخبرها هو بما في قلبي وأمنيتي أن أنجب ولدًا وأن يصبح لدي أطفال، ولكنه لم يقدر أن يبلغها هذا وقال لي: أخبرها أنت! وجلست ثلاثة أشهر أستخير رب العالمين وأنا أدعوه أن يسعدني بزوجتي وألا يحرمني منها لأني أحبها، وبعدها أخذتها وسافرنا لبعض المدن الساحلية لأني أريد إسعادها حتى أخفف عنها هذا الخبر، فجاء الوقت المناسب وقلت لها أريد أن أخبركِ بشيء ما، قالت: إني متعبة الآن، ولا أقدر على الحديث في شيء الآن! ثم أصابتها حالة إغماء بسيطة وذهبت بها إلى المستشفى وأخبرني الطبيب أنها حامل!..

نقلت لكم هذه القصة كما جاءت في بريد الجمعة، سبحان الله.. لولا أن هذه القصص واقعية وأُرسلت لبريد الجمعة من أصحابها ما كان أحد ليصدقها، كم صبر وتعب وأحسن نيته واستعان بربه وقت البلاء،

ومن رحمة الله وكرمه سبحانه وتعالى أنه الآن يفرح بزوجته حُبه الأول والأخير وطفلهما. استأنس به وأنت مكروب ومهموم، هو معك فداوم على الاستغفار لله سبحانه وتعالى ليفرّج عنك همك ويفاجئك بالفرج الذي كنت تنتظره، ولا تبث شكواك إلا لملك الملوك.

يقول عتبة بن غزوان: «إني وجدت راحتي في مجالسة من بيده حاجتي».

لحظة أُنس بالله، بعد الرجوع إلى الله:

عندما يخطئ الإنسان يقذف الله في قلبه أن يرجع له ويتوب إليه، لكن الإنسان حينها يكون في صراع، هل يترك الذنب واللذة والمتعة، ويرجع إلى الله؟ من يشجعه؟ هو الله سبحانه الذي سيشجعك بنفسه! فكثير منا يقول شوقًا للأيام الأوائل، أتدري أي أيام؟ بداية الأيام في العلاقة مع الله كانت أيامًا جميلة، لماذا يعطيك الله ذلك الشعور في بداية الأيام؟ لذة دائمة وأنس دائم بدأت من الرجوع إلى الله، لماذا؟ ليقل لك تذوق لذة أن تكون معي! يجعلك تتذوق لذة الرجوع إليه في توبتك من المعصية! فتأتي لحظة الأنس بالله وقت التوبة كأن الله يقول لك: أنا أحبك، كأنه يقول لك ارجع وتُبْ أنت غالٍ عندي، وهناك أناس كثيرون عاشوا بهذا الشعور طوال حياتهم.

قال ابن رجب: «المحبون يستوحشون من كلّ شاغلٍ يَشغَلُ عن الذكر، فلا شيءَ أحبّ إليهم من الخلوة بحبيبهم».

من عاصي لله إلى وليّ من أولياء الله (قصة):

يروي الإمام ابن قدامة في كتاب (التوابين) قصة توبة وموت شخص من بني إسرائيل كان من أكثر أهل الأرض معصية، فلما ذهب في وسط بني إسرائيل يعصي طردوه فألجئوه إلى خَرِبة، أي جلس في مكان معزول عنهم وفارغ وعاش وحده مطرودًا من بني إسرائيل؛ لأنه فاسق، وجاءت لحظة موته فأوحى الله إلى سيدنا موسى: يا موسى اذهب بسرعة فاشهد ولي من أوليائي يموت! وقل لعصاة بني إسرائيل أن يشهدوا موته، فلما ذهب سيدنا موسى وبني إسرائيل معه، فوجئوا! ما هذا! العاصي الذي طردناه! كيف يكون هذا ولي من أوليائك يا رب؟ فقال: يا موسى، عندما جاءته لحظة الموت نظر حوله فلم يجد حبيبًا ولا قريبًا ولا معينًا فقال: إلهي.. ليس لي إلا أنت، إلهي.. لو كنت أعلم أن عفوك يُنقص من ملكك ما سألتك العفو، ولو كنت أعلم أن مغفرتك تنقُص من ملكك ما سألتك المغفرة، ولكن نظرت حولي فوجدتني وحدي فاغفر لي إنك أنت الغفور الرحيم، فقال الله: يا موسى، أفيحسن بي أن أرد هذا العبد؟ والله لو سألني عصاة أهل الأرض جميعًا لوهبتهم إياه. أي لو قال لي يا رب اغفر للناس جميعهم لغفرت لهم من أجل هذا الشخص الذي أحب أن يرجع لي وهو وحيد! أنا كهف الغريب، وحبيبه، وطبيبه وراحمه، انظر كلام رب العالمين، وسأقول لك شيئًا.. عندما تأتي لحظة توبتك وأن ترجع

لرب العالمين تشعر بالغربة؛ لأن صحبتك جميعهم كانوا يخطئون ويعصون وأنت ذاهب إلى ربك وحدك فتشعر بالضعف؛ لذلك فالله هو كهف الغريب، وحبيبه وطبيبه وراحمه، وقتما تحب أن ترجع له، الله معك استأنس به.

قال ذو النون: «ما طابت الدنيا إلا بذكره، ولا طابت الآخرة إلا بعفوه، ولا طابت الجنة إلا برؤيته».

أنا حافظة للقرآن كيف أقع بهذا الذنب؟! (قصة):

فتاة تحكي وتقول: أنا الفتاة التي حفظت عشرة أجزاء من القرآن الكريم، عندما دخلت الجامعة تغيرت كثيرًا وأخذت في خروجات الشباب والبنات والسهر، وسافرت معهم ورجعت بأكبر ذنب فعلته في حياتي! فإني أبدًا ما توقعت أن أتخلى عن مبادئي لهذه الدرجة! ورجعت في حضن أمي وجلست أبكي وهي لا تفهم ما سبب حالتي هذه؟ فأقول لها: إنني تشاجرت مع إحدى صديقاتي، لا أستطيع أن أخبرها بما فعلته مع أحد الشباب هناك وعصيت ربي! تقول: فأغلقت على نفسي باب حجرتي وأخرجت جميع ما معي من مال وأعطيته لأول امرأة فقيرة قابلتها! وجلست أبكي بين يدي الله.. نعم، خرجت مع شباب مظهرهم لطيف، لكن للأسف لا يقدرون معنى عفة البنت! خرجت في أماكن ظاهرها لأصحاب الأموال والأغنياء

وأماكن رائعة، لكنها لا توافق تربيتي ومبادئي! تعرفت على أناس استغلوني مع أن ربي يقدرني ويحبني! وبعدما استشعرت تلك المعاني تُبْت إلى الله وبكيتُ بين يديه، وصليتُ ركعتين توبة، واتصلت بمُحفظة القرآن التي تركتها من أول يوم دخلت فيه الجامعة منذ ثلاث سنوات، ولكني وجدتها ترحب بي وكأنها كانت تحدثني بالأمس! واطمأنت عليَّ ورجعت مرة أخرى للقرآن واستشعرت بأجمل مشاعر في الدنيا مشاعر الرجوع إلى الله، وأدركت كم يحبني ربي دون مقابل، لكن البشر يستغلونني، وصدق رب العالمين سبحانه وتعالى عندما قال: «وإن تابوا إليَّ فأنا حبيبهم»، **{إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ}** **[البقرة ٢٢٢]**.

قال ذو النون: «الأنس بالله نور ساطع، والأنس بالخلق غم واقع». وقال: «مفتاح العبادة الفكر، وعلامة الهوى متابعة الشهوات»

ولكن في لحظة الأنس بالله عند الرجوع من الذنب والتوبة، أريدك أن تفعل شيئين مهمين جدًّا:

أولًا: أكثِرْ من ذِكر لا إله إلا الله:

لأن سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم علمنا أن لا إله إلا الله تُجَدِّد الإيمان، فقال في الحديث: «**جَدِّدُوا إيمانكم**» قِيلَ: يا رَسُولَ

اللهِ، وَكَيْفَ نُجَدِّدُ إِيمَانَنَا؟ قال: «أَكْثِرُوا من قَوْلِ لا إِلَهَ إلا الله»[1]، فأَكْثِرْ من قول لا إله إلا الله، قوِّ نفسك، وليكن لسان حالك: «لا إله إلا الله ليس غيرك يا رب».

ثانيًا: ابحث عن رفيق يعينك:

تعلم ما هي فكرة الهجرة؟ لماذا هاجر جميع الصحابة من مكة للمدينة؟ لكي يكونوا مجتمعًا يساعد فيه بعضهم البعض ليعبدوا الله عندما فشلوا في ذلك في مكة، فحاول أن يكون من حولك يساعدك ويأخذ بيديك، يثبتك لتستأنس ولا تشعر بالغربة، ادخل في مجتمع يجعل أُنسك بالله يزداد لا يقل كلما استقوى عليك من يريدون رجوعك للذنب مرة أخرى.

احذر اليأس:

واحذر في لحظة الأُنس بالله في رجوعك لرب العالمين بعد التوبة اليأس من رحمة الله والإحساس أن الله لن يقبلك، فاعلم أنه ما دام أنك تبت فالله غفر لك وسامحك عمّا فعلته؛ لأنه لو لم يسامحك لم يكن ألقى في قلبك التوبة فهو من قال سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: **{ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا} [التوبة ١١٨].**

١- مسند أحمد بن حنبل .

رسالة من الله:

إذن لحظة الأنس بالله تأتي في الطاعة ليشكرك الله على ما تفعله من خير وأعمال صالحة، وليقل لك إني معك، وتأتي في البلاء كأن الله يقول لك: أنا بجانبك وأحملك أنت وبلاءك، لن أتركك وحدَك حتى لا تشعر بثقل البلاء على كتفيك، وتأتي في لحظة رجوعك لرب العالمين بعد الذنب ليجعلك تتذوق لذة تُغنيك عن لذة الذنوب التي كنت معتادًا أن تستمتع بها.

الخلاصة:

- حافظ على لحظة الأُنس بالله بالشكر والتأمل.
- احذر رؤية النفس في الطاعة.
- استعِنْ بذكر (لا إله إلا الله).
- استعِنْ بالصحبة والرُفيق الصالح.
- الجأ إلى الله في أصعب الأوقات.

«اللهم يا رب العالمين، ويا أكرم الأكرمين، يا أنيس كل وحيد، ويا صاحب كل فريد كن لنا في الدنيا وأجرنا يوم القيامة من العذاب الشديد».

لحظة ندم

لحظات الندم المؤلمة هل يمكن أن تتحول لقوة انطلاقك؟

عندما قيل لي: أُلغيت المقابلة وقد استهترت بالوقت ونزلت من بيتي متأخرًا اعتمادًا على سهولة الطريق وضاعت وظيفة العمر، عندها أصابتني لحظة الندم.

عندما سمعت أذان العشاء يصيح الله أكبر وقد تراخيت عن المغرب، وسوَّفت وما صليت أحسست بلحظة الندم..

عندما رأيت الخجل بوجه صاحبي وأنا أسخر من خلقته كانت لحظة الندم.

عندما انقطع نَفَسي من صعودي بضعة سلالم وأنا في سن الشباب كانت لحظة الندم، وحزنت على صحتي التي أضاعتها العادات السيئة.

عندما حال تراب قبر أبي بيني وبينه أن أعتذر له عن سنوات عشت على غير ما يحب ويحلم تملكتني وقتها لحظة الندم.

عندما رجعت إلى قراءة القرآن بعد هجرة شهور فأحسست بثقله على نفسي كانت لحظة الندم.

هذه اللحظة دعتني لمراجعة نفسي قبل دنو أجلي ويأسي، فكان

ندمي طوق نجاة أنقذني من بحار الذنوب وشجعني على التبصر بالعيوب، ومحاولة سباق الزمان لإصلاح ما بدر وكان، وكم من نفس أصابتها لحظة الندم فلم تستجب ولم يكن لها من مراجعة النفس نصيب فأصبحت نفسًا عنيدة، وعن طريق الصواب بعيدة، وكم من أناس انطلقوا إلى الخير من لحظة ندم.

فبالندم خرجت كلمة «تُبت إلى الله»، ومن الندم قلت: «آسف حبيبي ...».

«إلهي.. اجعل ندمي سبيلًا في عودتي، واجعل حزني وقودًا لدوام محبتي، واقبل رجوعي يا سيدي وارحم دمعتي».

كيف تتحول لحظة الندم إلى قوة دافعة؟

لحظة الندم هي أنفع اللحظات السلبية التي تمر بالإنسان كما يقول علماء النفس، هي لحظة مؤلمة لكنها نافعة جدًّا للإنسان، وتعريف لحظة الندم: هي لحظة ألم دافع للتغيير يعقب إدراك الخطأ، عندما تدرك أنك أخطأت تشعر بألم داخلك، هذا الألم خلقه الله عز وجل لكي تبدأ تفكر أن تصحح هذا الخطأ، وأيضًا يشعر الإنسان بالندم عندما يقارن بين ما حدث وبين ما كان ينبغي أن يحدث، وأحيانًا يندم ما بين الصواب والخطأ، وأحيانًا أخرى يندم عندما يقول: كان الأولى أن أفعل ذلك، أي ما بين الصحِّ والأصح الذي به مكاسب أكبر له.

أجهزة بداخلنا تستقبل لحظات الندم:

الله سبحانه وتعالى خلق في تكوين الإنسان نفسًا اسمها النفس اللوامة، جزء في تركيبة نفسيتك - جهاز بداخلك إن صح التعبير - هذه النفس اللوامة عندما يتصرف الإنسان تصرفًا خاطئًا تؤلمه ليبدأ بفكر ماذا يفعل كي يصلح ما فات؟ وعلماء النفس يقولون إنه خلق بداخل رأس الإنسان في عقله ما يُسمى (بالقشرة الأمامية المدارية) فوق العينين، الحكمة الربانية من خلقة القشرة المدارية الأمامية هي المقارنة ما بين التصرفات السابقة وما بين البدائل التي كان لا بُدَّ من استخدامها، لماذا قمت بالرد في هذا الموقف؟ الأولى كان ألا أرد، لماذا عصيت ربي؟ الأولى كان أن أقاوم نفسي، وهكذا تبدأ الأجهزة الداخلية التي خلقها الله للإنسان في قلبه وعقله تستعرض وتتعامل مع لحظات الندم التي تعقب إدراك الخطأ مباشرة.

خطورة عدم تعلم التعامل السليم مع لحظات الندم:

ولكن.. انتبه! لحظة الندم إذا كانت مؤلمة لكنها من أهم وأنفع اللحظات التي تجعل الإنسان يُطوِّر من نفسه، أو كما يقول علماء النفس: فقد تصنع هذه اللحظة شخصية شرِّيرة، لذلك من الضروري أن نتعلم كيف نتعامل مع لحظات الندم حتى لا ننجرف في المسار الخطر.

لحظة الندم في القرآن الكريم:

(لماذا احترق البستان)؟

وعندما تنظر في كلام رب العالمين سبحانه وتعالى ترى أنه أعطى لحظة الندم اهتمامًا كبيرًا في القرآن الكريم، فسبحانه وتعالى تكلم مثلاً أن الإنسان يندم عندما ينعم الله عليه بنعمة كبيرة ويسيء استخدامها فيسلب الله منه هذه النعمة؛ لأنه لم يحسن استخدمها وأداء شكرها.

ففي الجزء التاسع والعشرين حدثنا الله في القرآن عن بستان، وكان هذا البستان ملكًا لإنسان يخرج من ثماره زكاة ماله للفقراء، وعندما تُوفي صاحب البستان جاء أولاده وقرروا أنهم لن يعطوا شيئًا للفقراء، فإذا برب العالمين يسلبهم هذه النعمة؛ لأنهم لم يحسنوا استخدامها ورفضوا أن يُخرجوا الزكاة، فذهبوا ووجدوه قد احترق بشكل كامل، فقال أعقلهم: ألم أقل لكم أنه كان ينبغي علينا إخراج زكاة المال من البستان؟ استغفروا الله عما فعلتم، فهذا حق الله علينا. وبعد اختفاء النعمة بدأوا يدركون الخطأ الذي وقعوا فيه.

{فَلَمَّا رَأَوْهَا قَالُوا إِنَّا لَضَالُّونَ * بَلْ نَحْنُ مَحْرُومُونَ * قَالَ أَوْسَطُهُمْ أَلَمْ أَقُل لَّكُمْ لَوْلَا تُسَبِّحُونَ * قَالُوا سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنَّا كُنَّا ظَالِمِينَ} [القلم ٢٦: ٢٩]

فيحدث الندم عند الإنسان عندما تختفي النعمة، أو يحدث شيء كبير في حياته فيهتز أو يدرك أنه قد أخطأ، ولكن في الآخرة الندم قد لا ينفع الكثير، ورب العالمين سبحانه وتعالى تحدَّث عن لحظة الندم لكي يرجع الإنسان إلى الله ويتوب سريعًا قبل أن يقابل الله.

لماذا خلق الله لحظة الندم؟

لكن.. **لماذا يا الله** خلقت الندم؟ لماذا خلقت هذه اللحظة؟ لماذا يتألم قلب إنسان على فعل قد قام به؟ خلق الله لحظة الندم لحكمة عميقة وهامة جدًا في حياة كل إنسان، خُلقت لحظة الندم لتصحيح المسار، تأمل كلام رب العالمين **{لا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ * وَلا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ} [القيامة ١، ٢]**

هل تعلم أن هناك علاقة كبيرة بين يوم القيامة والنفس اللوامة؟

فالنفس اللوَّامة هي التي تجعلك تشعر بالندم وتلومك على أي خطأ قمتَ به؛ فالكمال لله والعصمة لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، أما نحن فقراراتنا وتصرفاتنا خاضعة للصواب والخطأ، فعندما تخطئ وتكتشف أنك قد أخطأت لا بُدَّ أن تُصحِّح مسار سيرك إلى الله وتعيش لحظة الندم على مُراد الله، حتى تأتي يوم القيامة بالخير والنجاة؛ لأن هذه اللحظة خُلقت لتصحيح المسار فتعلَّم كيف تعيشها على مُراد الله.

هل أنت في خدمة لقب أو (صورة ذهنية) تريد الحصول عليها؟

أحيانًا قد ترغب في أن يراك الناس بصورة جذّابة مثل أن تحب أن يراك الناس على سبيل المثال: شخصًا قويًا أو خفيف الدم أو شخصًا اجتماعيًا لديه شعبية أو شهرة؛ ولخدمة هذه الصورة وتحقيقها في أذهان الناس قد نقوم بتصرفات نندم عليها.

فأحدهم مثلاً يريد أن يخدم صورة الشاب اللطيف فيقوم بالمزاح الكثير ويُفاجأ أن الآخرين يسخرون منه وأنه أصبح (مهزأة) بسبب كثرة المزاح فيندم.

وآخر يريد أن يخدم صورة الشاب القوي فيتشاجر مع ضعيف ثم يقوم بضربه، ويهينه أمام الناس ثم يشعر بالندم.

ويبدأ يشعر أنه استخدم صحته وقوته بطريقة خاطئة لا ترضي رب العالمين ولا النبي صلى الله عليه وسلم فيندم أنه كان يستقوي ويتعافى ليخدم صورة القوي. وكثير من الشباب يريد أن يخدم صورة الشاب الودود اللطيف فلا يعترض على أصحابه في مجالسهم فيجلس في مجلس غيبة وكلام عن الخلق ويشترك ويمزح ويسخر من الناس فيجد أحدهم يقول له: حتى أنت تشترك معنا في هذه الغيبة؟ فيُفاجأ ويُصدم؛ لأنه لم يكن من طباعه السخرية من الناس وغيبتهم، فيندم أنه من أجل الحفاظ على صورة الصديق اللطيف رضي واشترك في كلام لا يليق.

الغضب أسرع طريق للندم:

أحيانًا كثيرة عند عودتك من عملك تكون متعصبًا وغاضبًا من شيء ما ويكون أول ما تقابله هو ابنك فتقوم بضربه بقدمك، مع أن طفلك لم يفعل لك شيئًا غير أنه قال لك: حمدًا لله على سلامتك يا أبي، وحاول مزاحك فتندم على ما فعلته مع طفلك الذي لا ذنبَ له في غضبك.

الحكمة البالغة من وجود لحظات الندم في حياتنا:

فخلق الله الندم لتصحيح مسارات التصرفات الخاطئة، وإذا تعلمت كيف تسمع مشاعرك وأنت نادم ستكون دائمًا في تطور مستمر، لكن من لم يفهم مشاعر لحظة الندم صدِّقني سيصبح ممتلئًا بالشر بسبب لحظة الندم.

أين تأخذك لحظة الندم؟

ثلاثة مسارات للحظة الندم:

هل ستجرفك اللحظة وتأخذك لتصرفات خاطئة وتتحول لإنسان يملأه الشر؟

أم ستسيطر أنت وتسوق اللحظة وتجعلها سببًا في تطوير نفسك؟

هناك ثلاثة مسارات؛ مساران لا يرضى الله عنهما ومسار رباني:

١- اللا مبالاة

٢- جَلْد الذات

٣- لحظة ندم ربانية وتنقسم إلى:

أولاً: تصحيح المسار.

ثانياً: قبول الواقع.

أولاً: اللامبالاة (المسار الأول):

الندم ألم في النفس يعقب إدراك الخطأ، وهذا يعني أن ضميرك مستيقظ، كونك رأيت الصواب والخطأ وقارنت بينهما، فأنت أدركت أنك أخطأت، وهذا دليل أن قلبك ما زال حيًّا، والنفس اللوامة ما زالت يقظة، وهذا الألم صحي ومفيد، وأي شخص منا يقوم بقتل هذا الألم معناه أنه يريد الهروب، ولسان حاله سيقول له: «هناك ناس أسوأ مني ألف مرة»، فيبرر لنفسه حتى لا يتألم، وحتى لا يشعر أنه يحتاج لتصحيح شيء في حياته.

على أعتاب قبر أمي (قصة نادم):

قرأت قصة اسمها «على أعتاب قبر أمي» شخص كتبها على صفحة من الصفحات بعدما دفن أمه، فيقول بعدما دفن أمه وعاد إلى البيت: أخذت أمي روحي معها وهي تُدفن، بسبب ندمي على

الأيام الصعبة التي عاشتها معي، ويقول: كنت مستهترًا مع عتاب أمي لي، كنت مهملاً، في مراجعه نفسي، ويحكي ويقول: أتمنى أن أخرجها من قبرها وأقبّل عينيها التي سهرت بسبب رجوعي متأخرًا كل يوم، وتلومني وتقول لي: «يا بني حرام عليك، إني خائفة عليك، ولا أعلم اين أنت، ولا ترد عليّ على هاتفك». كنت أشعر بداخلي بإهمال معها، ولكن هذا كان يضيع عليّ لذة الخروج والسهرة مع أصدقائي، حتى توفيت أمه، ماتت أمه ودفنها ثم تمنى لو عاد به الزمان وعادت إلى الحياة ليقول لها سامحيني، أريد أن أطمئن أنك راضية عني..

فكانت مشكلته الأساسية مع أمه أنها كانت كلما تلومه على بعده عنها كان يرد عليها بلا مبالاة.

فاحذر أن تواجه لحظة الندم بالإهمال واللا مبالاة.

ثانيًا: جلد الذات (المسار الثاني):

رد الفعل الثاني مع لحظة الندم أنها تتحول لجلد الذات، واتهام النفس بأني خُلقت للخطأ والنار، ولم أُخلق للصواب والجنة، ولن أكون إنسانًا محترمًا، ويبدأ الإنسان يتهم نفسه باستمرار أنه معطوب، وخُلق للشقاء والخطأ، لذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: **«المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير»**[1]

١- صحيح مسلم.

شيطان القدر، كلمة «لو»:

فاستَعِنْ بالله ولا تعجز، كن قويًا ولا تجلدْ ذاتك، وتلم نفسك وإن أصابك شيء فقل: قدَّر الله وما شاء فعل، ولا تقل «لو»، فلو تفتح عمل الشيطان، شيطان القدر، فتجلس وتقول ماذا لو كان الله حماني؟ ماذا لو كان الله بجانبي؟ لم أكن لأفعل هذا الخطأ، فيجلس الإنسان ويعاتب الله، وهذا من عمل الشيطان الذي يريد أن يشكك في قدر الله.. لذلك فالشخص الشرير بدأ بجلد ذاته عندما يخطئ واستمر في ندمه حتى ملأه الندم ويئس من إصلاح نفسه فلم يجد للخير مكانًا في حياته، لذلك يقول أفلاطون:

«الأشرار أناس يملؤهم الندم»

لحظة الندم الربانية (المسار الثالث):

أن تتصرف فيها على مُراد الله سبحانه وتعالى، وعندها ستفعل أمرين:

- **أولًا:** أن تصحح مسارك مستعينًا بالغفار سبحانه وتعالى.
- **ثانيًا:** تتقبل الواقع وتتعلم من التجربة.

أولًا: صحّح المسار واستعِن بالغفّار:

اجعل من الندم خطوة للانطلاق:

تحدث رب العالمين عن الذين تمر عليهم لحظات الندم ولكنهم

حولوها لحظة للتغير حين قال: {وَآخَرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَآخَرَ سَيِّئًا عَسَى اللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ} [التوبة ١٠٢]، ثم قال بعدها بآيتين: {وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ} [التوبة ١٠٥] أن تعترف وتبدأ تتغير وتُصحِّح مسارك، وهذا دليل على أنك إنسانٌ مستيقظ لنفسك وللحظة الندم، فتصحح المسار مستعينًا بالغفار.

المغفرة باب مفتوح لبداية جديدة:

إذا أردت أن تُصلح أي خطأ في حياتك، سواء أخلاقي، أو مع الله سبحانه وتعالى يجب أن تكون على علِم أن الله يفتح لك الأبواب، الله من صفته اسمه الغفور الغفار، غفور على وزن فعول؛ أي المبالغة في المغفرة، أي أنه يغفر كل شيء، وغفار على وزن فعَّال؛ أي يكرر المغفرة؛ أي يغفر كل مرة مهما تكرر الفعل، فالله غفور غفار يغفر كل شيء كل مرة سبحانه وتعالى، فلا تيأس أبدًا من رب العالمين، ولا تيأس من نفسك، إنما دائمًا صحِّح مسارك.

الندم الذي تحول إلى خطوة لمدة عشر سنوات:

في غزوة بدر عندما أُسر سيدنا العباس عم النبي صلى الله عليه وسلم، وكان يخفي إسلامه، ويحمي المسلمين في مكة ولم يهاجر مع

النبي عليه الصلاة والسلام، فبلغ سيدنا محمد أن الأنصار سيقتلون الأسرى، فقال لسيدنا عُمر: «قل لهم ألا يقتلوا عمي العباس»، فذهب سيدنا محمد لهم، فرد عليه أحد الأنصار: أنقتل آباءنا ولا نقتل العباس؟ لأنه عم رسول الله؟ والله لا نفعل، ثم علم الذي اعترض أن العباس كان مسلمًا، فإذا به يندم، ويقول: ظللت أتصدق من أجلها عشر سنين، فقرر أن يصلح المسار.

اطمئن لربك وكن على ثقة وأنت تصحح مسارك اطمئن، فالله ألقى في قلبك لحظة الندم؛ لأنه أرادك.. في يوم كان هناك شخص مسلم ثم كفر مع المشركين، وحارب الإسلام، ثم بعد ذلك أراد أن يعود للإسلام فأرسل قومه للنبي عليه الصلاة والسلام، فنزل القرآن، **{كَيْفَ يَهْدِي اللَّهُ قَوْمًا كَفَرُوا بَعْدَ إِيمَانِهِمْ وَشَهِدُوا أَنَّ الرَّسُولَ حَقٌّ وَجَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ* أُولَٰئِكَ جَزَاؤُهُمْ أَنَّ عَلَيْهِمْ لَعْنَةَ اللَّهِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ* خَالِدِينَ فِيهَا لَا يُخَفَّفُ عَنْهُمُ الْعَذَابُ وَلَا هُمْ يُنظَرُونَ* إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِن بَعْدِ ذَٰلِكَ وَأَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ} آل عمران ٨٦، ٨٩**[1] هذا كفر، وأراد أن يعود للإسلام وقبله الله بعد لحظة ندمه، ولكن نحن لم نكن كذلك، من الممكن أن نرتكب معاصي أو كبائر، وإذا كان الباب مفتوحًا للكافر، فكيف بالإنسان المؤمن بالله الذي أراد أن يعود؟

١- تفسير زاد المسير.

ماذا لو لم أستطع تصحيح المسار، فهل فات الأوان؟

ثانيًا: قبول الواقع:

الأشياء التي لم تستطع تغييرها أثناء تصحيح المسار: شخص اكتشف أنه أخطأ في اختيار شريكة الحياة بعد عشرين سنة من الزواج، في وجود بيت وأولاد، فمن الصعب تصحيح مثل هذا المسار، فهذا من الممكن أن يكون مؤذيًا للأولاد ومؤذيًا لنفسيتك ونفسية زوجتك، فيجب أن تبدأ وتتقبل الواقع لتستمتع بحياتك، أنت نادم على هذا الاختيار، لكن هذا ليس وقت ندم؛ لذلك هناك حكمة رائعة في صورة دعاء تقول:

«اللهم ارزقني القدرة على تغيير ما أستطيع تغييره، وألهمني الشجاعة على تَقبُّل ما لا أستطيع تغييره، وارزقني الحكمة للتفريق بينهما».

مخترع السلاح الذي ملأه الندم:

أختم بقصة لطيفة.. هل تعرف الكلاشينكوف؟ هو سلاح على اسم مخترعه، «ميخائيل كلاشينكوف» روسي اخترع البندقية، ثم توفي في عام ٢٠١٣، ذهب لقس في الكنيسة وقال له: «أنا نادم على اختراعي هذا»، لماذا؟ لأنه كلما شاهد النشرة الإخبارية يسمع خبر آلاف البشر يموتون بسبب الكلاشينكوف، «أشعر بأنني سبب في إزهاق الكثير من الأرواح بسبب هذه البندقية، ماذا أفعل؟» فرد عليه القس: أنت لم تكن تقصد هذا، أنت اخترعت هذه الآلة للدفاع عن

بلدك، فتُب إلى الله إذا كان بداخلك وقتها نية غيرِ سليمة، ثم قال له كلمة رائعة:

«لقد اخترعت هذا الاختراع من أجل الدفاع عن وطنك، فادعُ الله ألا يحصل عليه الأشرار» هذا الذي تستطيع أن تفعله.

لحظة الندم، لحظة نافعة، مغيرة، مؤلمة لتغير مسارك.

الخلاصة:

- انتبه ألا يتحول ألم الندم إلى يأس من النفس، ثم إدمان الشر.
- استمع لمشاعرك وراقب ردود أفعالك.
- لا تخدم صورة ذهنية ترغب فيها فتتصرف تصرف يجلب لك الندم.
- الندم من أنفع المشاعر التي تتحول لقوة وانطلاق للتغيير.
- صحّح المسار واطمئن لله.
- تقبّل ما لا تستطيع تغيير واستمتع بحياتك.

«يا ربّ.. خذ بأيدينا إذ أردنا الرجوع لك يا رب، وافتح قلوبنا لكل شيء تحبه وترضى عنه يا رب، وارزقنا القدرة على تغيير ما نستطيع تغييره، وألهمنا الشجاعة على تقبل ما لا نستطيع تغييره»

لحظة فراق

لحظة مؤقتة حتى نلتقي على أبواب الجنة:

{كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ} [آل عمران ١٨٥] ما من بيت في هذا الكون إلا عاش أو سيعيش هذه اللحظة عاجلاً أو آجلاً، لحظة الفراق، فراق الأحبة، ستظل لحظة الفراق هي أمر حتمي، لحظة يمر بها كل إنسان مهما علا شأنه، فإن لحظة الفراق قادرة على كسره، نعم، قد يرجع الابن يومًا بدون أبيه بعد أن يواريه التراب كيف سأستيقظ غدًا دون ان أسمع صوتك يا أبي؟ أفتقد حضنك الذي لا يعوضه حنان إنسان، بعد لحظة فراقك، آه يا ولدي كم أصبح فؤاد أمك فارغًا بعد رحيلك، اتراني أن أتصل بك يا صديقي ولم أسمع صوتك يرد على هاتفك، سأنتظر قليلاً رغم أني على يقين بأنك لن ترد أبدًا، نعم.. سنفارق أحبابًا لنا واحدًا تلو الآخر، وسيفتقدنا الأحبة إذا فارقنا الحياة، أجساد خُلقت من التراب وعاشت فوقه، وستعود إليه يومًا حتمًا ما في لحظة فراق، تلك اللحظة مهما قست قلوبنا فإنها تحيينا، لتعلم القلوب أن الباقي هو الله، وأن كل شيء هالك إلا وجهه، لكن الأمل في رب رحيم، أخبرنا أن رحمته وسعت كل شيء، وأنه سيجمعنا جميعًا على أبواب الجنة.

الميت لا يختفي فجأة:

من اللحظات المغيرة في حياة الإنسان والمؤثرة والتي بها رسالة وموعظة كبيرة من رب العالمين؛ لحظة فراق، لحظة صعبة، لحظة فقد حبيب، لحظة موت صديق، لحظة موت أم أو أب، ممكن الإنسان أن يشهد لحظة فراق، ويشهد أصعب لحظات حياته وهو يرى مشهد خروج الروح من إنسان، ما من أحد على وجه الأرض إلا وستمرّ به هذه اللحظة، سيشهد فراق أناس حتى تشهد الناس لحظة فراقه هو، الإنسان الميت لا يختفي فجأة، فهو يظل أمامنا فترة حتى نراه وهو ساكن ساكت شكله متغير، فهي لحظة يتوقف فيها الإنسان وهو مصدوم حزين، والكثير لا يعرف ماذا يفعل في هذه اللحظة؟

لحظة الفراق في القرآن الكريم (من ضيق الدنيا لسعة الرحمة):

كلمنا الله سبحانه وتعالى عن لحظة الفراق في القرآن، {**كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِ**} [**آل عمران ١٨٥**] وما دام كل نفس ذائقة الموت فسنمر كلنا بهذه اللحظة، {**وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ**} [**لقمان ٣٤**] أقر القرآن أنها لحظة لا يعرف أحد وقتها، ولا أحد يملك تأخيرها ولا تعجيلها، {**إِذَا جَاء أَجَلُهُمْ فَلَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ**} [**يونس ٤٩**] ولا أحد يعلم متى وأين سيموت، الأصل فينا العدم، فنحن جئنا من العدم وعشنا ثم ذاهبين للموت ثم ذاهبين

الحياة لا تنتهي، {كَيْفَ تَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَكُنتُمْ أَمْوَاتًا فَأَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ} [البقرة ٢٨] الله سبحانه وتعالى قال إن الموت والفراق يبحثان عنا {أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِككُّمُ الْمَوْتُ} [النساء ٧٨] فكل إنسان منا موته يبحث عنه، {قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ} [الجمعة ٨] فالذي يُهوِّن لحظات الفراق على أمة لا إله إلا الله أننا نعلم أن العبد المؤمن ينتقل من ضيق الدنيا ورحمة من رحمات الله، إلى سعة الله والمائة رحمة عند جوار رب العالمين.

لماذا يجعلنا الله نعيش هذه اللحظة؟

«كفى بالموت واعظًا»، الموت ولحظة الفراق فيهما أكبر نصيحة للإنسان، لماذا خلق الله هذه اللحظة؟ لماذا يشهد الإنسان مراحل موت إنسان آخر؟ فترى الميت يموت أمامك، وتراه وهو يُغسّل وليس لديه أي إرادة بين يدي مُغسِّله، وتراه وهو يُكفن ويُغطى بالقماشة البيضاء، وتصلي عليه وتدعو له ولنفسك: اللهم لا تحرمنا أجْرَه ولا تفْتِنَّا بعده، ما هي الحكمة من معاصرة هذه اللحظات الصعبة؟ حكمة الله من لحظة الفراق هي لحظة تغير عميق للحي، أتعرف ماذا يعني؟ فعندما يقبض الله روح إنسان يخرج بعده قلبًا حيًّا لمن شهد موته، فهو رآه وهو يموت، ويُصلى عليه، وهو يُدفن، فيحيى قلبه، والحقيقة الكبيرة العظيمة، هي حقيقة الوجود الزائل، فكل البشر إلى زوال،

ويقول علماء النفس: إن الموت حقيقة يقينية عند الإنسان لكن للغير، والإنسان يواجهها لنفسه بالإنكار، فيتقبل موت الناس من حوله، ولكن عنده هو يتوقف؟

ردود أفعال مختلفة عند استقبال لحظة الفراق:

ولأن لحظة الفراق لحظة ليست عادية، فهي تهز كيان أي إنسان عنده رحمة في قلبه، وعنده حب وعنده وفاء للشخص الميت، فهناك أصناف للناس، تختلف ردود أفعالهم في استقبالهم لخبر الوفاة.

أولاً: الإجرائي: عندما يعرف خبر وفاة شخص في أسرته ومن الممكن أن تكون والدته أو والده، أخوه أو زوجته أو ابنه، فمن الطبيعي أن تهده هذه اللحظة، لكن يتحول الحزن معه إلى أنه كيف يسلم هذا الميت لله في أحسن صورة، وينهي علاقته الدنيوية بالميت في أحسن صورة، فتراه استطاع أن يسيطر على أحزانه أولاً ثم يبدأ يفكر في تصريح الدفن، والمُغسل، فيكمل الإجراءات على أكمل وجه بسبب هذا الشخص، والذي ممكن يكون قلبه منكسرًا ولكنه يفكر في إنهاء هذه العلاقة مع حبيبه الميت، ويوصله لله في أكمل صورة.

ثانيًا: الغارق في الأحزان: هو من يسيطر عليه في لحظة الفراق أنه كيف سيكمل حياته بدون هذا الشخص الذي فارقه، بسبب شدة حضوره وشدة الحب بداخله تجاه الشخص الذي تُوفِّي جعلته

غير قادر على أن يتحرك، بعد وفاة النبي صلى الله عليه وسلم بعض الصحابة بسبب قوة حضور النبي في قلوبهم وقوة تعلقهم به؛ منهم من سقط على الأرض ولم يقدر أن يتحرك أو يتكلم وكان من كبار الصحابة! بعدما دفن سيدنا أنس مع الصحابة سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم، السيدة فاطمة قالت: «يا أنسُ، أطابت أنفسكم أن تحثوا على رسول الله التراب[1]؟!» كيف استطعتم أن تدفنوا النبي عليه الصلاة والسلام؟

قسوة القلب التي أغرقت صاحبها:

أعرف أحد الشباب كان في خلاف مع أحد أصدقائه المقربين جدًا له وصديق عمره، اختلفوا ودخل الشيطان بينهما، وقام صديقه بالاتصال به ولكن هذا الشاب لم يكن يرد عليه، فكلم شابًا آخر لكي يتوسط ويقول له: إن الموضوع بسيط ولا نعطي الشيطان فرصة ليدخل بيننا وأنه يعتذر له، ثم ركب سيارته ومشي وقام بعمل حادث وتوفي وعندما علم الشاب الذي لم يكن يريد أن يرد على اتصالاته تقطع ألمًا يوم وفاة صاحبه وعند قبره، لماذا؟ لأنه شعر بتأنيب ضميره؛ لأن وقت اتصاله كانت آخر لحظات حياته وقلبه كان قاسٍ ولم يرد عليه، فغرق في أحزانه لإحساسه بالتقصير الشديد معه.. فانتبه لتلك المسألة.

١- صحيح البخاري.

أين تأخذنا لحظة الفراق؟ كيف نخرج منها كما يحب الله؟

(مسارات اللحظة):

أولاً: المسارات الخاطئة:

الأول: تجنب الاعتراض: لا تعترض على قدر الله سبحانه وتعالى،
وتماسك لأن الميت يشعر بك، وهو يسمع كل شيء لأنه في حياة ولكن حياة أخرى يسمع ويرى ولكنه لا يستطيع أن يرد ويتكلم كما قال النبي صلى الله عليه وسلم .. عن أَنَسِ بن مَالِكٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ تَرَكَ قَتْلَى بَدْرٍ ثَلاَثًا ثُمَّ أَتَاهُمْ فَقَامَ عليهم فَنَادَاهُمْ فقال: «يا أَبَا جَهْلِ بن هِشَامٍ، يا أُمَيَّةَ بن خَلَفٍ، يا عُتْبَةَ بن رَبِيعَةَ، يا شَيْبَةَ بن رَبِيعَةَ، أَلَيْسَ قد وَجَدْتُمْ ما وَعَدَ رَبُّكُمْ حَقًّا؟ فَإِنِّي قد وَجَدْتُ ما وَعَدَنِي رَبِّي حَقًّا». فَسَمِعَ عُمَرُ قَوْلَ النبي، فقال: يا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ يَسْمَعُونَ وَأَنَّى يُجِيبُوا وقد جَيَّفُوا؟ قال: «وَالَّذِي نَفْسِي بيده ما أَنْتُمْ بِأَسْمَعَ لِمَا أَقُولُ منهم وَلَكِنَّهُمْ لا يَقْدِرُونَ أَنْ يُجِيبُوا»[1]

فحوّل طاقة الحزن لدعاء، حولها لصدقة جارية. حولها لفكرة كيف تنفع الميت وترد له جزءاً من معروفه لك، لكن احذر أن تعترض لو كنت غارقًا في الأحزان.

١- صحيح مسلم.

إذا كانت **حكمة الله سبحانه وتعالى** أنه جعلنا نَمُرّ بلحظات الفراق كي يحدث تجلي وظهور لحقيقة الوجود الزائل، فهناك حياة اخرى لا بُدَّ أن نستعد لها.

واحذر أن تُسحب من تحتك لحظة الفراق ولا تشعر بها إذا كنت معترضًا، وأحيانًا كثيرة يعترض الإنسان عند موت شخص يحبه كثيرًا، وكأنه يقول: يا رب، سر أحزاني هو ما فعلته أنت بأخذك حبيبي، فهي لحظة اعتراض على قدر الملك وعلى الحكمة الربانية في حياة كل إنسان متى تبدأ ومتى تنتهي، لذلك سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول: «ليس منا من لطم الخدود وشق الجيوب ودعا بدعوة الجاهلية!»[1] هذا الكلام الذي لا يليق بإنسان عقيدته راسخة في حق الله عز وجل؛ فالاعتراض يجعل الإنسان تُسرق منه لحظة الفراق.

الثاني:الحزن السطحي: ماذا يعني الحزن السطحي؟ هو قصة كل مجموعة أصدقاء مات فيها شاب في حادثة، أو من غير سبب، بكينا، صلينا عليه، وقفنا عند القبر ودعينا، شعرنا بالحزن، جمعنا الحزن وقمنا بعمل صدقة جارية، ومرت الأيام والحزن لم يكن قويًا لدرجة أنه يصهر صلابة قلوبنا! فكان حزنًا سطحيًا استغرقنا فيه يومين ثلاثة أو أسبوعين أو حتى شهرين أو ثلاثة!

١- صحيح البخاري.

لكن لم يُحدث تغييرًا! وعادت نفس الأخطاء، ونفس الصلوات التي لم تكن تُصلى! ونفس مجموعة الأصدقاء التي كانت مكسورة بالأمس وتبكي عادت تضحك الآن وهي تشرب الخمر! ماذا حدث؟ إنه حزن سطحي لم يؤثر في تغيير صلابة القلب! فانتبه ألا يكون الحزن سطحيًّا. لذلك يقول الشاعر:

نخاف لذكر الموت حين ينزل.. وتأتي الدنيا فنلهو ونلعبُ

كمن يبكي بعينه يدعي الحزن.. وقلبه في صدره يضحك ويكذبُ

ويأتي الموت فيأخذ أصحابه.. ونفسه مشغولة وعقله مُغيبُ

أحداث.. ناس تموت.. لحظات فراق، أن ترى شخصًا كل يوم وفجأة يصبح غير موجود! ومع ذلك فالإنسان ينسى، فانتبه لكي لا تُسرق لحظة الموت سواء كان بالاعتراض، أو بالحزن السطحي.

لحظة الفراق الربانية أن تعيش لحظة الفراق على مراد الله، عندما يشاء الله بحكمته أن يأخذ أحدًا من أحبابك من حولك وتشهد وفاته وتُصلّي عليه، الله عز وجل جملك تُصلّي على الميت لكي تراه أمامك وهو ينتقل للدار الآخرة لتستشعر بداخلك وأنت تراه أن الأيام ستمر، وسيُصلون عليك أنت أيضًا ..

تأمّل صلاة الجنازة:

وفي صلاة الجنازة في التكبيرة الأولى الفاتحة، التكبيرة الثانية اللهم صلِّ على محمد وعلى آل محمد، وفي التكبيرة الثالثة الدعاء للميت، وأنت خلفه مباشرة تدعو لنفسك، كأن الدور عليك بعد ذلك، ندعو لأنفسنا أن نعيش عيشة على مراد الله حتى نقابله وهو راضٍ عنا.. «اللهم لا تحرمنا أجره ولا تفتنا بعده»[1]، كل هذا يجعلك تعيش لفكرة أنك في يوم من الأيام ستموت وستقابل رب العالمين.

حال الصحابة.. كيف ينظرون للموت؟

والموت ليس شيئًا يجعلك كئيبًا عندما تسمع عنه أو تشارك في لحظة فراق شخص آخر، أنت ذاهب عند رب كريم سبحانه وتعالى، لذلك قديمًا كانوا السلف الصالح عندما يرون النعش – الصندوق الذي يوضع به الميت – كانوا يؤلفون كلامًا وكأن النعش هو الذي يتحدث:

«انظر إليّ بعقلك أنا المعد لحملك، أنا سرير المنايا كم سار مثلي بمثلك».

١- سنن النسائي .

خطوتان لتعيش لحظة الفراق بشكل رباني على مُراد الله:

أولًا: استعن بالباقي:

الناس كلها تفارق إلا الباقي لن يفارقك أبدًا وأنت حي، وأنت ميت، في قبرك، في آخرتك، هو الباقي وأنت تحتاج أنه يُبقي هذه المعاني في قلبك، معنى الوجود الزائل، الباقي الذي قال في كتابه العزيز {**كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ**} [**آل عمران ١٨٥**] فبعض الناس قالت: الأنفس أي البشر، لكن هل الملائكة لا تموت؟ فقال سبحانه وتعالى: {**كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ * وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ**} [**الرحمن ٢٦، ٢٧**] في الأرض أم في السماء؟ فأنزل رب العالمين: {**كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ**} [**القصص ٨٨**] فالكل هالك، الكل ميت، الكل مفارق الحياة إلا الباقي هو الباقي لك، وهو المُبقي على المعاني المؤثرة في حياتك.

الباقي الذي يُبقي المعنى والأثر في قلبك.

ثانيًا: اسأل نفسك، ما هو الحاجز؟

أزِلْ حاجزًا بينك وبين الله منعك أن تكون قريبًا منه:

اجعل هذا الشخص الذي فارقك يكون له الأثر في أن يصبح قلبك حيًّا، القلوب لا تكون حية كمال الحياة في وجود حواجز بينها وبين الله سبحانه وتعالى، فعند وفاة أي شخص قريب منك، فكِّر ما الذي في حياتك لا تريد أن تموت عليه؟

كيف جعلتم لحظة الفراق أحسن حالًا؟

وأزلْ هذا الحاجز.. مثل صديقنا الذي أزال حاجزًا كبيرًا بينه وبين الله بعدما عاد من دفن أم صاحبه ورآه وهو يبكي على قبرها بحرقة شديدة، عاد وقبَّل يد أمه وأقدامها، وتأسف لها عن كل لحظة عقوق وكل دمعة نزلت على خدها ووسادتها بسبب قسوته عليها، كأنه شعر بمعنى فراق الأم، فذهب واعتذر إليها بعد لحظة الفراق هذه التي شهدها. وكل شاب عاد من جنازة صاحبه مسح كل لقطة إباحية من على الكمبيوتر، أو من على هاتفه، وكأن حاله يقول: صاحبي مات! أنا أيضًا سأقابل رب العالمين فيمسح كل ما عنده من هذه اللقطات حتى لا تكون هذه الفواحش حاجزًا بينه وبين الله، لكن لكي يبقي الله هذا المعنى في قلبك تعلق بالباقي.

من أسرار د. مجدي يعقوب:

لن أنسى أبدًا التأثير الذي حدث في قلب الدكتور مجدي يعقوب عندما كان في حوار يتحدث فيه عن قصة حياته، عندما كان صغيرًا كان والده جراحًا، ودكتور مجدي يعقوب لم يكن حينها دخل الجامعة، وشهد فراق خالته، خالته كانت صغيرة في السن وتبلغ الحادية والعشرين من عمرها، ولديها ابنة صغيرة وكان يحب خالته جدًّا ومتعلقًا بها، وماتت خالته بانسداد في صمام القلب، فلما شهد فراقها غيَّر فيه شيئًا! حلم أنه يتمنى أن يعالج كل إنسان عنده مشكلة في القلب، دكتور مجدي يعقوب الآن من أشهر وإن لم يكن أشهر طبيب

جراح، قام بخمسة وعشرين ألف عملية قلب مفتوح ونقل قلوب، والعالم كله يتكلم عنه، وسر هذا الموضوع كان لحظة فراق أخذ قرارًا وأصبح جراح قلب ليعالج كل إنسان حتى لا يشعر أحد بما شعر به في وفاة خالته.

السؤال الأخير:

فليرى كل شخص منا ما الذي يمكن أن يفعله لنفسه أو لغيره، ما هو الحاجز بينه وبين ربه في لحظة الفراق ليقابل الله وهو راضٍ عنه ويفارق الدنيا ويفارق أحبابه بذكرى طيبة؟ ولكي تنزل الملائكة لحظة فراقه للحياة تقول: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت ٣٠] هذه الآية في لحظة الموت، لا تخف مما أنت ذاهب إليه من مصير، ولا تحزن على ما تركته من أناس أنت مسئول عنهم زوجتك وأولادك وأهل بيتك، إذا كنت تريد أن تسمع بشرى الملائكة اجعل من لحظة الفراق عهدًا بينك وبين الدنيا وواعظًا لك كما قال سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم: «كفى بالموت واعظًا»[1].

عبد الله بن المبارك وهو يموت ضحك وابتسم وقال: «لمثل هذا فليعمل العاملون» كأنه في فراقه لمن حوله يقول: فلتستعدوا للقاء ملك الملوك وأكرم الأكرمين[2].

١- شعب الإيمان.

٢- عبدالله بن المبارك المروزي عالم وإمام مجتهد (من جيل الإمام مالك إمام المذهب المالكي)، ولد في خراسان ١١٨ هـ وتوفي ١٨١هـ ومن أهم مؤلفاته (الزهد والرقائق، كتاب الجهاد).

الخلاصة:

- احذر الاعتراض على أفعال الله.
- تعلق بالله الباقي.
- الموت ليس كئيبًا، فالميت في سعة رحمات الله.
- أزل الحواجز واجعلها لحظة من لحظات الفراق وتغيير عميق ينقلك لحال أفضل مع الله.

«فاللهم يا رب العالمين اجعل موت أحبابنا واعظًا لنا، واغفر لهم ولنا، واجمعنا بهم على أبواب جنانك يوم يقوم الناس لرب العالمين».

لحظة فرحة

وكأن الجنة نزلت إلى الأرض:

أُحدثكم عن لحظة الفرحة، عن تلك اللحظة التي تُحيي القلب وتعطي بريقًا للعيون، عن تلك اللحظة التي لا تُنسى أبدًا.. أول لعبة من أبي وأمي، لحظة فرحة يوم رأيت أبي يدخل من الباب بعد سفر طويل، صوت سيارة أمي عند باب مدرستي، هذا الهدف الذي سجلته لفريقي وصوت التشجيع الذي يغمرني، تلك اللحظة وأنا أفتح ظرف قبولي في جامعة لطالما حلمت بها، يد مرتشعة وهي تتلقى شهادة تخرجي من يد معلمي، لحظات تُشعرني وكأنني في الجنة وكأن الله يكافئني على كل لحظة تعب أو سهر، وفي كل يوم أكبر فتكبر معي لحظات فرحي، أول هدية لأمي من أول راتب لي وتلك النظرة السعيدة في عينيها، رئيسي وهو يربط على كتفي بيده، يشجعني بعد أن أثبت مهاراتي في العمل، كلمة «أُحبك» من حبيبتي وشريكة حياتي ليلة زفافنا، لحظات شعرت خلالها وكأن الله أنزل الجنة من سمائه إلى أرضه وأسكنني فيها، تلك اللحظات جعلتني أقف مع نفسي لأقاوم لحظات فرحة أخرى أشعر فيها بأني أتخدع، أقاوم الشماتة التي تأتي من الفرحة إذا سمعت بمكروه نزل بمن آذاني لأنني أعلم أن تلك الفرحة لا يرضى عنها سيدي وإلهي.

«ربِّ، اجعل فرحتنا فيما يرضيك، واجعل سعادتنا في تنفيذ مرادك، ولا تجعل الأمان الذي أكرمتنا به دافعًا لنا أن نعصيك ونبتعد عنك، واجعلنا يا الله سببًا في إسعاد عبادك، واضحك لنا جميعًا يوم أن نلقاك»

هل نحتاج أن نتعلم كيف نفرح؟

لحظة فرحة أكثر لحظة ينتظرها البشر، أكثر لحظة يحب أن يجتمع عليها البشر، أكثر لحظة يستعد لها البشر، أكثر لحظة نصرف عليها أموالاً كثيرة للحصول عليها، وأكثر لحظة تترك ذكريات جميلة. لذلك ابن القيم له كتاب يتحدث فيه عن الجنة أسماه (بلاد الأفراح).

لحظة الفرحة هي لحظة نشوة تجعل الإنسان يشعر أنه غني، ويرى كل شيء جميل حوله، هي لحظة يجب الإنسان أن يتعلم كيف يعيشها ليتعلم كيف يفرح، وفي نفس الوقت تكون الفرحة مفيدة وليست فرحة مؤذيه له أو لمن حوله.

لحظة فرحة في القرآن الكريم:

عندما تتأمل في كتاب الله تفهم كيف يريدك رب العالمين أن تعيش لحظة الفرحة. أولاً: الله سبحانه وتعالى كلمنا عن حقائق هامة:

١- الحقيقة الأولى افرح بالله واستمتع بملكه:

هي في صورة النعم هي التي تسعد البشر بسم الله الرحمن الرحيم: {**فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللّهُ مِن فَضْلِهِ**} [**آل عمران ١٧٠**] فضل الله ونعمه تجعل الإنسان يفرح خاصة إذا كان يشعر بالاستقرار والأمان، وأن معه ما يكفيه، ولكن انتبه عندما تفرح بالنعمة افرح أن الله هو الذي وهبك إياها، تعامل معها وكأنه يقول لك إني أعطيتك من ملكي فاستمتع به.

{**قُلْ بِفَضْلِ اللّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُواْ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ**} **[يونس ٥٨]** المنافقون في غزوة تبوك تخلفوا عن الذهاب مع النبي صلى الله عليه وسلم بأعذار غير حقيقية؛ أنهم لا يقدرون على الذهاب ولديهم مشاكل، وذهب النبي صلى الله عليه وسلم يجاهد ويتعب وهم في المدينة فرحوا بأنهم تخلفوا عن النبي صلى الله عليه وسلم ونزل فيهم القرآن: {**فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلاَفَ رَسُولِ اللّهِ وَكَرِهُواْ أَن يُجَاهِدُواْ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللّهِ وَقَالُواْ لاَ تَنفِرُواْ فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَّوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ**} [**التوبة ٨١**] لو يعلموا أن هذه لحظة فرحة، ولكن ربهم غضبان لا يرضى عن هذه الفرحة، الفرحة التي ليس بها إرضاء لرب الأرض والسماوات.

٢.الحقيقة الثانية: هل توجد فرحة مؤذية؟

وهناك فرحة تُلهي الإنسان أنه يفكر في مستقبله مع الله عز وجل في الآخرة: {**وَفَرِحُواْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الآخِرَةِ إِلا مَتَاعٌ**} [**الرعد ٢٦**] لا تفرح فقط بالدنيا، وكأن القرآن يقصد الفرحة التي ليس بها تفكير في العواقب، الفرحة التي بها أشياء مؤذية تجعلك تفرح وقتها ولكن في الآخرة تُسأل عنها، رب العالمين يحب أن يراك فرحًا لكن افرح فرحة تسعدك دنيا وآخرة، تعلَّم كيف تفهم مشاعرك وتعيش لحظة الفرحة على مراد الله .

ما الحكمة من وجود لحظة الفرحة في دار الابتلاء؟

لماذا يا الله خلقت لحظة الفرحة؟ الطبيعي أننا في دار ابتلاء ودار تعب، والفرحة الحقيقية ستكون في الآخرة، خلق الله لحظة الفرحة لأنها مكافأة معنوية لتتذوق طعمًا جميلاً يجعلك تكرر هذا الفعل الذي أذاقك طعم الفرحة، النجاح له فرحة لها طعم جميل يشجعك أن تبحث دائمًا عن النجاح، خدمة الناس وإسعادهم لها أثر جميل وفرحة تجعلك تبحث عن مساعدة الناس ليفرحوا مثلك، وغير ذلك من لحظات الفرحة لك ولغيرك التي تهون تعب الأيام وتعطينا طاقة للحياة لذلك هي مكافأة معنوية.

مركز التعزيز في المخ:

علماء النفس لهم كلام خطير في هذا الموضوع، يقولون: إنه يوجد في المخ مكان اسمه «مركز التعزيز» يُشعر الإنسان بالنشوة وهو فَرِح، «يعطي أوامر للإنسان أن يكرر هذا الفعل الذي أشعر مركز التعزيز بالفرحة والسعادة.

خدعة المخ (الفرحة المؤذية):

ولكن انتبه لأنهم قالوا نقطة هامة جدًّا، قالوا: إن مركز التعزيز اسمه المخ الأدنى، أي أن من الممكن أن يُخدع مركز التعزيز بأفراح مؤذية ومضرة! ومركز التعزيز يطلب أن يكرر مرة أخرى هذا الشيء حتى إن كان مؤذيًا أو مُضرًّا؛ لذلك هناك أفراح كثيرة وقتية وعواقبها سيئة، مثل عندما انفعلت على والدتك أمام أصدقائك وشعرت بنشوة أنك كبرت، لكن لو علمت ما كُتب في ميزان السيئات والأم تبكي يقينًا لم تكن ستفرح حينها! وهل تتذكري أنتِ أيضًا أول لمسة ليدكِ؟ فرحتِ، شعرتِ بالحب، لكن هذه الفرحة فرحة كاذبة لأن الشخص الذي يحبك يخاف عليكِ وليس من يكون جريئًا معكِ بفرحة زائفة! ومع أول سيجارة حشيش كنت في كامل المتعة والمزاج والإحساس بقمة الفرحة، لكن أنت تنجرف في طريق ذهب إليه الكثيرون ولم يعودوا!

عِش الفرحة بدون خسائر

الخلاصة.. لحظة الفرحة خلقها الله لتتشجع بمكافأة معنوية على تكرار الأشياء التي أسعدتك بفرحة حقيقية، لكن احرص أن تكون فرحتك بسبب نجاح وإنجاز وإسعاد للآخرين وخدمة لنفسك أو لغيرك، لكن الأشياء المؤذية التي تُفرح الإنسان تعتبر إشكالية وعائق يمنعنا من أن نعيش لحظة الفرحة على مراد الله.. فأنا أشجع نفسي وأشجعك لكي نعيش لحظة الفرحة بطريقة تسعدنا من غير أن نخسر، نعرف ونتعلم كيف نفرح لكن.. ونحن ننظر أمامنا ليس تحت أرجلنا! فلنتعلم معًا كيف نعيش لحظة الفرحة.

ثلاثة مسارات نمر بها مع لحظة الفرحة، فماذا تختار؟

جئنا للمسارات التي تقودك لها لحظة الفرحة، أو أنت الذي ستسوق وتقود لحظة الفرحة بالطريقة الربانية. عندما تهجم عليك لحظة الفرحة فأنت عندك اختيار من ثلاثة: إما لحظة الفرحة تجعلك تكسر الحواجز، أو تجعلك تفرح بما يضر؛ أي تتعود أنك تفرح بأشياء لا تراها ضارة لك، أو تفرح بالطريقة الربانية، وهذا هو المسار الذي نريد أن نسير فيه ونقود فيه لحظة الفرحة.

أولًا: كسر الحواجز (الفرحة العادية لا تكفيني):

علماء النفس يقولون: عندما تمر بالإنسان لحظة الفرحة أول

شيء من الممكن أن يقابلها أنه يكسر الحواجز، ماذا يعني كسر الحواجز؟ الإنسان وهو فرحان أحيانًا يحدث له تضخم للذات لدرجة أنه يشعر أن من حقه أن يفرح بطريقة غير عادية، الطرق الطبيعية من الفرحة والانبساط والضحك والهزار لا تكفيه وهو فرحان فيبدأ يبحث عن أشياء غريبة يعبر بها عن فرحته ويمارس بها لحظة الفرحة، لذلك في أوقات كثيرة يحدث تهور على القيم، وتسطيح للأفكار، وتبرير للخطأ، وجرأة على الحرام، فهو لا يستطيع أن يفرح فرحة عادية، فهو يريد أن يكسر أي حواجز، وهذا ما يحدث في المصيف لماذا لا تصلي في المصيف؟ لأنك كسرت حواجز الوقت فتقول: لم أنتبه للوقت، كنت على الشاطئ والشمس غربت الساعة ٨.. فلأنك سعيد وسط صحبتك تضيّع الصلاة!! في الأفراح كسر حواجز الاحتشام الذي نراه من البنات في تصرفاتهم وملابسهم!! وإذا كسر الإنسان الحواجز غالبًا يُخطئ! وغالبًا يعصي! وينتقل معه الموضوع من مجرد شخص فرحان بنعمة الله إلى شخص يعصي من أعطاه النعمة! المخدرات التي تُشرب ليلة العيد والخمرة! ويكون رده: أنا لا أشرب غير في المناسبات! أنا لا أتحدث عن شخص، أنا أتحدث عن واقع نراه داخل بيوتنا، والمجتمعات التي نعيش فيها، فيتحول الإنسان من إنسان يشكر الله على فضله {**قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا**} [**يونس ٥٨**] لإنسان يعصي الله، فانتبه أن تكسر الحواجز في لحظة الفرحة، وهذا لا يرضي المُنعم سبحانه وتعالى.

ثانيا: أن تفرح وربك غضبان:

الفرح بالحرام:

أن تتعود على الفرحة في أوقات أو أفعال تضرك، وما الذي يضرك؟ هو الأشياء الحرام، الأصل في الشريعة هو الإباحة، وكل شيء نافع للإنسان مباح، وكل ما يضر الإنسان حرمه الله لمصلحته هو.

الفرح بأذية الآخرين (الشماتة):

ففي أوقات كثيرة يكون لديك موقف من شخص معين، وعندما يُؤذى هذا الشخص فتفرح فيه فرحة الشماتة، وهذه من أسوأ لحظات الفرحة التي تدمر صفاء وسلام القلب، **{إِن تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِن تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا} [آل عمران ١٢١]**

«لا تكن اليوم من الشامتين فتصبح غدًا من المُبتلين»

والفرح بالنعمة بتعالي على الآخرين هي لحظة أن تفرح أنك تسير بطريقة معينة تُظهر قوتك، أو تركب سيارة فخمة وتمر بجانب البسطاء فتفخر بنفسك، وتشعر أنك مختلف عنهم، **{وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا (٣٧) كُلُّ ذَٰلِكَ كَانَ سَيِّئُهُ عِندَ رَبِّكَ مَكْرُوهًا} [الإسراء ٣٧، ٣٨]** الله لا يحب الزهو بالنعمة على الآخرين.

ومن لحظات الفرحة القاسية جدًّا يوم تكذب فتنتصر في النقاش وتشعر بالتميز ولكن بالكذب.

أدب الفرحة:

عندما رأى المشركون النبي صلى الله عليه وسلم فأتوا بخنجر وضربوا الناقة من جانبها، فثارت ناقة النبي صلى الله عليه وسلم، فوقع النبي صلى الله عليه وسلم على الأرض، وجُرح في جنبه الشريف، فضحكوا عليه صلى الله عليه وسلم، فإذا بالقرآن ينزل: **{إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ* وَإِذَا مَرُّوا بِهِمْ يَتَغَامَزُونَ* وَإِذَا انْقَلَبُوا إِلَى أَهْلِهِمُ انْقَلَبُوا فَكِهِينَ} [المطففين ٢٩، ٣١]** لذلك قال ابن عطاء الله:

«العارفون إذا بسطوا أخوف منهم إذا قبضوا، ولا يقف على حدود الأدب في البسط إلا قليل».

الناس التي تعرف الله عندما تفرح تتحكم في تصرفاتها؛ لأن الفرحة من مفاجأتها ممكن أن تكون سببًا أن تفعل الخطأ، أدب الفرحة لا يلتزم به أناس كثيرة، فانتبه أن تجعلك لحظة الفرحة تكسر الحواجز وتفرح بما يغضب مولاك ..

أربع خطوات لتعش الفرحة على مراد الله (اللحظة الربانية):

أولًا: احمد الباسط الذي بسطك وفرحك.

ثانيًا: افرح واستمتع بلحظة الفرحة ولا تنكد على نفسك.

ثالثًا: تواضع لله وقت النعمة.

رابعًا: إستغل طاقة الفرحة بأن توعد نفسك بتطويرها وتوعد الله بعمل جديد مفيد في حياتك وآخرتك.

أولًا: احمد الله الباسط:

الله يحب الفرحة، واسمه الباسط الذي يبسط على الناس ويبسط الرزق والنعم عليهم

{وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى} [النجم ٤٣] أي إنسان يضحك في الدنيا الله هو الذي أضحكه، ونحن تعلمنا في ديننا أن الذي يطعم إنسانًا طعامًا حلوًا أذهب الله عنه مرارة يوم القيامة، وسيدنا عُمر بن الخطاب عندما رأى أطفالاً تبكي بسبب الجوع ذهب لبيته وأتى لهم بطعام؛ لأنه مسئول عنهم؛ لأنه الخليفة ولم يتركهم إلا عندما ضحكوا.

وجاء شخص لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ليجاهد معه، فسأله النبي: «وما حال أبيك وأمك؟». قال: تركتهما يبكيان، فقال: «ارجع فأضحكهما كما أبكيتهما». النبي لا يحب أن يرى بيتًا فيه أحزان وخالٍ من لحظات الفرحة.

ثانيًا: افرح واستمتع ولا تكن نكديًا:

عندما تأتي لحظة فرحة لا تقل: خير اللهم اجعله خيرًا، وكأن مصيبة ستحدث، وكأن الله يفرحك حتى يحزنك بعد ذلك، لكن افرح واستمتع.

دخل سيدنا أبو بكر الصديق على النبي ﷺ يوم العيد ﷺ بيته، فوجد بنات صغيرة تغني مع السيدة عائشة، قال: أمزامير الشيطان ﷺ بيت رسول الله؟ فقال: «يا أبا بكر، إن لكل قوم عيدًا، وهذا عيدنا»[1] نبي يحب الفرحة ويحب أن يرى الناس فرحين.

وكان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم يحكي مواقف عن يوم القيامة، ويقول: أن عبدًا فعل شيئًا مع الله فضحك له الله، فضحك النبي صلى الله عليه وسلم فقالوا له: لمَ ضحكت يا رسول الله؟ قال: «من ضحك رب العالمين»[2]، افرح ولا داعي للحظات الأحزان السابقة أن تغيم على لحظات الأفراح الجميلة.

ثالثًا: تواضع:

أتريد لحظة الفرحة تكون ربانية على مراد الله؟ عليك بالتواضع، سيدنا جعفر بن أبي طالب عندما كان عند النجاشي ملك الحبشة وجده جالسًا على الأرض ﷺ وضع خضوع لله، فقال له جعفر: «ما بالك جالس على التراب ليس تحتك بساط وعليك هذه الأخلاط؟».

١- صحيح البخاري .

٢- صحيح مسلم.

قال: «إنا نجد فيما أنزل الله على عيسى إن حقًّا على عباد الله أن يحدثوا لله تواضعًا عند ما يحدث لهم من نعمة، فلما أحدث الله لي نصر نبيه أحدثت له هذا التواضع».[1]

لذلك في شريعتنا سجود الشكر، فعندما تنزل النعمة عليك فتنزل أنت على الأرض ساجدًا متواضعًا، شكرًا لله.

عزومة الدكتور:

أحد معارفنا عندما حصل على الدكتوراه، فقام بعمل وليمة لأصحابه وكان هو الذي يستقبلهم على باب البيت رغم أنه من الأغنياء، وهو الذي يعزم عليهم، وجلس في وسطهم يتكلم، وبدأ يتكلم عن كل شخص من أصحابه، وكيف أنه ساعده في حياته حتى يحصل على الدكتوراه، فانظر كيف كان تواضعه في أثناء لحظات الفرحة الكبيرة.

رابعًا: استغل طاقة الفرحة في عمل جديد مفيد في حياتك:

استغل الطاقة في أن تعمل عملاً صالحًا، مثل شخص بدأ في عمل جديد فيتصدق بجزء من راتبه.

خير يوم طلعت عليك فيه الشمس:

سيدنا كعب بن مالك بعد أن خاصمه الصحابة خمسين يومًا

١- سنن البيهقي.

بأمر من النبي صلى الله عليه وسلم عندما تخلف عن غزوة تبوك، وفي هذا تربية من الله له، فعندما نزلت التوبة عليه قال رسول اللهِّ صلى الله عليه وسلم وهو يَبْرُقُ وَجْهُهُ من السُّرُورِ: «أَبْشِرْ بِخَيْرِ يَوْمٍ مَرَّ عَلَيْكَ مُنْذُ وَلَدَتْكَ أُمُّكَ» قال: قلت: أَمِنْ عِنْدِكَ يا رَسُولَ اللهِّ أَمْ من عِنْدِ اللهِّ؟ قال: «لاَ، بَلْ من عِنْدِ اللهِّ». وكان رسول اللهِّ صلى الله عليه وسلم إذا سُرَّ اسْتَنَارَ وَجْهُهُ حتى كَأَنَّهُ قِطْعَةُ قَمَرٍ وَكُنَّا نَعْرِفُ ذلك منه، فلما جَلَسْتُ بين يَدَيْهِ قلت: يا رَسُولَ اللهِّ، إِنَّ من تَوْبَتِي أَنْ أَنْخَلِعَ من مَالِي صَدَقَةً إلى اللهِّ وَإِلَى رسول اللهِّ. قال رسول اللهِّ صلى الله عليه وسلم: «أَمْسِكْ عَلَيْكَ بَعْضَ مَالِكَ فَهُوَ خَيْرٌ لك». قلت: فَإِنِّي أُمْسِكُ سَهْمِي الذي بِخَيْبَرَ[1]، فعندما يفرحك الله افعل مثلما أوصى الله عز وجل النبي صلى الله عليه وسلم {إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ * فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ} [الكوثر ۱، ۲]. اشكر ربك على سبب الفرحة، وحاول أن تجعل غيرك يشعر بما مررت به من لحظة فرحة.

الخلاصة:

- افرح واستمتع.. الله يحب أن يراك فَرِحًا.
- اشكر الله الباسط.
- احذر كسر الحواجز.

۱- صحيح البخاري.

- افرح بالنعمة.
- لا تفرح وربك غاضب.
- افرح بتواضع.
- من الفرحة خذ خطوة.

«اللهم اجعل فرحتنا في رضاك، واجعل سعادتنا القصوى يوم رؤياك .. يا الله»

لحظة مرض

رسالة من جسد في لحظة مرض:

وصلتني رسالته يحكي فيها عن لحظة مرض عصفت بحياته ويصف لي تلك اللحظة كما يلي.. أرقد على سرير أبيض وحدي، أسمع أصوات أنفاسي الثقيلة المتلاحقة، أشعر بنبض قلبي في كل عرق من جسدي، أشعر بثقل يدي ولو حتى أردت أن أتناول كوبًا من الماء، الصورة في عيني غير واضحة وكأنَّ جبلاً فوق لساني، وعقلي مليء بالأفكار، أنظر إلى عائلتي ومن حولي وأقول لهم: أحتاج إليكم بجواري لا تتركوني أرجوكم، ثم أخذتني لحظة مؤلمة من جسمي المريض أتت عليَّ بذكريات كثيرة. سألت نفسي: هل لو اطلع الله على قلبي الضعيف سيرى فيه حبًّا له وتعلقًا به؟ أم يرى اعتراضًا وانشغالاً عنه؟ تمنيت لو أن هذه الرأس الثقيلة ما فكرت إلا في ما يحبه الله ويرضى عنه، كنت أفرح وأنا مريض كلما دق الباب ليأتي حبيب يزورني ويواسيني، وكنت أتألم عندما يغيب عني من كنت أظن أنه أول من سيكون بجواري، ثم جاءني أحد أحب إخواني إليّ ليربط على كتفي ثم أخبرني أن الله معي، وأن مرضي هذا سيرفع من درجاتي، ويمحو سيئاتي، ثم سرعان ما أعود لحياتي.

«إلهي.. لطالما حالت قوتي بيني وبينك، وكانت عافيتي سببًا في غفلتي عنك، إلهي.. إن قدّرت لي الشفاء فاحفظني، واحفظ وصالي معك ما بقي من حياتي، وإن قدرت عليّ الموت واللقاء فالقني وقد غفرت لي وأنت راضٍ عني».

الأصل فينا الضعف:

{**وَخُلِقَ الإِنْسَانُ ضَعِيفًا**} **[النساء ٢٨]** الأصل فينا الضعف، لحظة المرض لحظة آلام الجسد وضعف القوى، فأنت تعيش سنين عمرك والأعضاء والأجهزة بداخلك تعمل تلقائيًّا، العين والأذن وباقي الأجهزة ولا تشعر بهذه الأجهزة أو الأعضاء إلا إذا أصابك المرض، والمرض مكتوب على الجميع.

«ثمانية لا بُدّ منها على الفتى، ولا بُدّ أن تجري عليه الثمانية: سرور، وهم، وحب، وفراق، ويسر، وعسر، ثم مرض وعافية».

الكل يمرض أمراضًا مزمنة وأمراضًا سريعة فيجب أن تتعلم كيف تعيش لحظة المرض المكتوبة عليك بشكل لا يدمرك، فالغرب لديهم حكمة فيما مفادها ..

«المرض سيد التحديات»

لماذا يعتبر المرض سيد التحديات؟ لأن الإنسان يواجه تحديات الدنيا بقوته، فإذا تألم وأنهكت قُواه لم يبقَ له في مواجهة الحياة إلا أفكاره.

تصوير القرآن للحظة المرض (شكر الله للإنسان):

عندما تتأمل في كتاب الله ستجد حقائق مهمة عن لحظة المرض، لحظة المرض من الابتلاءات الخمسة التي كتبها الله على بني آدم في الدنيا، {**وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ**} [**البقرة ١٥٥**] نقص الأنفس، ضعف الأنفس، مرض الأنفس، آلام الأنفس، كلها من البلاءات المكتوبة على بني البشر، لا أحد في الدنيا لا تمر عليه لحظة المرض، وكلمنا الله سبحانه وتعالى عن قصة نبي في القرآن كانت حياته عبارة عن لحظات مرض، حكى الله قصة سيدنا أيوب وبعد رحلة مُعاناة وصبر من سيدنا أيوب قال عنه رب العزة: {**إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ**} [**ص ٤٤**] يقول علماء التفسير: إن كلمة ﴿نعم العبد﴾ هي أكثر شكر من الله في إنسان، فلحظة المرض جعلت سيدنا أيوب كثير الرجوع لله، واللجوء والاعتصام به سبحانه وتعالى، لحظة المرض هي لحظة شعور البشر بالعجز والاحتياج ووجود الله معك، وتشعر بكل قلبك أنه ليس لك سواه، {**الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ* وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ* وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ**} [**الشعراء ٧٨، ٨٠**]

«من العجز يتولد إحساس القوة بالله وحده»

لماذا أمرض يا الله؟

والسؤال لماذا يا الله؟ لماذا كتبت على بني آدم لحظة المرض؟ لماذا هذه الآلام؟ لماذا أنا؟ تفكير يأتي على قلب الإنسان، وهو في لحظة الضعف والمرض، ويقول: لماذا أنا يا الله؟ قال صلى الله عليه وسلم: «إن العبد المؤمن إذا أصابه سقم كان كفارة لذنوبه فيما مضى وموعظة له فيما يستقبل، وأما المنافق إذا أصابه سقم كان مثل البعير ربطه أهله ثم أرسلوه، فلا يدري فيما ربطوه، وفيم أرسلوه؟»[1] فالمؤمن عندما تمر عليه لحظة المرض يفوز بجائزة اللطيف جل وعلا بنقائه من الخطايا وتكون له عبرة لحياته أنه ضعيف فلا يظلم ويتكبر ومحتاج لله فيلجأ إليه، والمنافق يأتي عليه المرض ويذهب، ويدخل حجرة العمليات ويخرج منها، ولكنه لم ينتبه أو ينتفع بهذه اللحظة.

«المرض من مفاتيح اللجوء إلى الله وتنقية الروح»

الحكمة من المرض:

أولاً: الإفاقة من اعتياد النعمة (التاج):

كتب علينا المرض ليدرك الإنسان سر مُلكه؛ فأنت مثل الملك الذي اختاره الناس وألبسوه التاج، يعيش كملك بسبب التاج، وبسبب أن التاج استمر فوق رأسه فترة نسيه واعتاد عليه، أول ما يُنزع منه

1- سنن أبي داود.

التاج يذهب المُلك، وبمجرد ما تذهب الصحة يخسر الإنسان الدنيا كلها، ويشعر بالضعف، فيدرك هذه النعمة ولا يجعلها مألوفة بالنسبة له ويحمد الله عليها.

ثانيًا: الفزع إلى الله:

لحظات المرض لحظات فزع إلى الله، لذلك قال الله بعد ذكره للمرض: {**وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ**} [البقرة ١٥٥، ١٥٦] هذا الفزع واللجوء إلى الله لن يأتي إلا بثقتك أن الله لن يجعلك تمر بلحظة المرض إلا لحكمة، فتقول له:

«يا رب فهمني وعلمني وارفع عني»

لذلك اختار الله سيدنا أيوب وتكلم عن مرضه في سورة كاملة في القرآن، فكلمة أيوب (أيَّاب) تعني كثير الرجوع والفرار إلى الله أثناء مرضه.

لحظة المرض بين طريقين، ماذا تختار؟

مسارات لحظة المرض:

١. المريض المعترض.

٢ . المريض الأواب.

<u>«وكفى بالمرض فضلاً أن يجعلني كثير الرجوع لربي»</u>

أولاً: المريض المعترض:

هو من يعش لحظة المرض في حالة نسيان لأيام جميلة متّعه الله فيها بنعمته، فيعيش في نقمة على حاله ويشتكي الله سبحانه وتعالى للخلق فيحوله المرض إلى إنسان ساخط وغاضب وكأنه لايستحق هذا من الله، وفي هذه اللحظة تغيب عنه حكمة الله التي جعلته يمر بهذه اللحظة، وأن هذا الجسد ملك الله، وأنه أصاب هذا الجسد الذي هو ملكه، الجسد نعمة مستأمن عليه كسائر ما خلق على وجه الأرض لك، وهو قادر على رحمته و شفائه، والله رحيم بك أثناء لحظة المرض، ولكن الغضب و كثرة الاعتراض وعدم التأمل في الحكمة الإلهية يجعل هذه اللحظة لحظة اعتراض.

أنا الطبيب الناجح (من الاعتراض إلى الرضا):

من مذكرات أحد الأطباء يقول كنت طبيبًا ناجحًا وأنا في سن الشباب، لدرجة أنني في منتصف الثلاثينيات كنت من أشهر الأطباء في مجالي، وكان عندي زهو وإحساس بالنفس وشعور بالتميز عن زملائي لأني كنت سببًا في شفاء أناس كثيرين، وكنت أتفاخر على المرضى الذين ساهمت في شفائهم، وأنني تعبت لأجلهم، وأنني أنا

الذي عالجتهم عندما عجز أناس كثيرون عن علاجهم، وبسبب هذا كنت أشعر بقسوة في قلبي وتكبر على المرض، وعندما بلغت سن الأربعين أصابني فيروس جعلني أرقد في فراشي! ولا أحد من أصدقائي الأطباء استطاع أن يعالجني، وتطور الموضوع معي إلى أن بدأت أغضب غضبًا شديدًا عندما أجد أحدهم يزورني ويجدني نائمًا على فراشي ويقول لي سلامتك إن شاء الله تتعافى، فأغضب بشدة؛ لأني غير قادر على شفاء نفسي بعد ما كنت سببًا في شفاء الناس، حتى جاءني في يوم من الأيام أحد أصدقائي المقربين لي وله فضل كبير عليَّ أعطاني كتاباً صغيراً فيه صلوات على النبي - عليه الصلاة والسلام - وبعض الأدعية وقصص الصالحين والثبات على البلاء، قرأته وكأنني ولدت من جديد ورأيت نفسي أنظر إلى الدنيا بنظرة مختلفة وبدأت أتغير وأفهم حكمة الله، وأن هناك نفوساً راقية تعاملت مع لحظة المرض تعاملاً أرقى بكثير من تعاملي وأنا المتعلم خريج كلية الطب، حتى طلبت ممَن كان معي حينها أن يساعدني لكي أتوضأ، وصليت لأني مررت بفترة لم أستطع أن أقف فيها بين يدي الله، وسجدت سجدة شعرت فيها كم كنت أحتاج إلى الله، ومن وقتها عندما يزورني الناس يجدون شيئًا مختلفًا في ويشعرون بتغيير في نفسي ويقولون لي أصبح وجهك منيرًا مليئًا بالرضا، يقول: والله عز وجل شفاني من هذا الفيروس وأصبحت في كل سجدة أسجدها لله

سبحانه وتعالى أستغفره من أيام السخط والاعتراض عندما كنت مريضًا وأن لحظة مرضي لم تكن إلا شفاء من الله عز وجل لأمراض أخطر من الأمراض الجسدية.

وصية من رسول الله صلى الله عليه وسلم للمريض:

لذلك سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم له كلمة جميلة جدًّا رواها البخاري ومسلم عن **أَنَسٍ رضي الله عنه قال: قال رسول اللَّهِ: «لا يَتَمَنَّيَنَّ أحدكم الْمَوْتَ لِضُرٍّ نَزَلَ بِهِ فَإِنْ كان لَا بُدَّ مُتَمَنِّيًا لِلْمَوْتِ فَلْيَقُلْ اللهم أَحْيِنِي ما كانت الْحَيَاةُ خَيْرًا لي وَتَوَفَّنِي إذا كانت الْوَفَاةُ خَيْرًا لي»**[1]

هذا الجسد ملكك يا الله، لا أحد يقول اللهم أمتني وخذني وأرحني مما تفعله بي، لا أحد يفعل ذلك، فأنت المسلم الذي يعيش لحظة المرض أوابًا كثير العودة والفزع إلى الله، غير معترض على أفعال الله.

ثلاث خطوات لتعيش لحظة المرض على مراد الله (أواب):

أولًا: اسكن وراجع نفسك.

ثانيًا: أظهر الرضا لربك.

ثالثًا: تداوَ مُستعينًا بالشافي.

١- صحيح البخاري.

أولاً: اسكن وراجع نفسك:

فلكي تصبح المريض الأواب ﴿إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾ [ص ٤٤] مثل سيدنا أيوب اسكن وراجع نفسك، لحظة المرض اجعلها لحظة سكون، كالطفل في الحضّانة الذي يأتيه الغذاء داخل الحضّانة أو داخل رحم أمه، هناك معان ستأتي لك لن تفهمها إلا عندما تسكن. اسكن لأنك في حضرة الله، واذكر الحديث القدسي الجليل «مرض عبدي فلان أما علمت أنك لو عدته لوجدتني عنده»[1] فإذا زرت المريض تجد عنده رب العالمين، فالمريض يجب أن يعلم أن الله عنده، وأنه في حضرة الجبار الذي سيجبر خاطره.

الأثر الإلهي يقول:

«*يا ابن آدم، البلاء يجمع بيني وبينك، والعافية تجمع بينك وبين نفسك*».

عندما تكون في ابتلاء وشدة، اعلم أنك مع الله، و أن الله معك، فاسكن في حضرته، وراجع نفسك مادمت في خلوة معه.

اجعلني يا ربي مؤدبًا معك غير معترض في لحظة المرض، أو اجعله تأديباً منك لي، والتأديب ليس بمعنى العقاب، بل أن الله يصنعك و يربيك ويهذبك ويزيدك أدباً، فاحذر أن تغضب فتسخط، فمن سخط فعليه السخط.

١- صحيح مسلم.

قديمًا أحد الصالحين كان عندما يمرض يقول:

«اللهم اجعله أدبًا، ولا تجعله غضبًا».

في انتظار نتائج التحاليل:

تحكي سيدة وتقول ما بين اكتشاف أن هناك ورمًا في جسدي، وأنه ورم حميد وليس خبيثًا، مررت بلحظة مراجعة لنفسي، فقد بدأ الأمر أني اكتشفت ورمًا فذهبت لأقوم ببعض التحاليل لتكشف ما عندي، وبينما أنا في فترة انتظار النتائج كنت أفكر، ماذا لو كان ورم خبيث؟ ستكون نهاية حياتي، فأنظر لأبنائي وأقول لهم في نفسي هل سأترككم؟

أتمنى ألا أكون قد قصرت في حقوقهم، وأقول يا رب ارسل لهم من يقوم بتربيتهم من بعدي وجلست قليلاً أفكر، فقد مرت علي سنين ولم أصل الفجر، أنظر لزوجي وأقول له في نفسي لقد تشاجرت واختلفت معك كثيرًا في أمور صغيرة تافهة لا تستحق الخلاف وكان من الممكن أن تكون حياتنا أسعد من ذلك، فقررت أنه لو كُتب لي عمر جديد وتعافيت فلن أختلف معه هذه الخلافات مرة أخرى، وسأجدد علاقتي بربي التي طالما كنت مقصره فيها، وظهرت النتائج وكانت الفرحة أن الله بلطفه أكرمني وكان الورم حميدًا وكان بسيطًا وتم علاجه.

ارجع إلى الله واسكن واطمئن:

يجب أن يفهم الإنسان أن الله كتب عليه أن يمر بهذه اللحظات كي يتفكر ويتأمل ويراجع نفسه عما يفعله، لذلك يقول ابن سينا – أبو الطب الحديث – وأمير الأطباء عند الشرق والغرب:

«الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء»

ثانيًا: رؤية رحمات الله أثناء المرض:

من الصعب أن تشعر بتلك الآلام وتُظهر الرضا وأنت تعلم أنها من عند الله، فمن الصعب عليك أن ترضى إلا عندما تعرف الحكمة، وعندما تعرفها وتتأملها وتعلم فضل الله عليك في لحظات المرض كم يرفع من قدرك ويغفر سيئات كثيرة نسيتها حينها ستشكره، وكأنك في لحظة المرض في خلوة مع الله، فهو يرفعك لمقامات لم تتخيل أنك ستدركها بأعمالك أبدًا يومًا ما، لذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم عندما كان يزور الصحابة المرضى يذكرهم بأن ينظروا إلى الحكمة من تلك اللحظات ولا يسخطوا على قَدَر الله، قال: «أبشر، فإن الله تعالى يقول للحمى: هذه ناري أسلطها على عبدي في الدنيا لتكون حظه من نار الآخرة».[1]

---

١ - مسند أحمد بن حنبل.

هل للمرض فوائد؟ حلاوة الثواب - طهارة الروح:

وهذا ما جعل أحد الصالحين عندما أصيب بمرض كان يبتسم فيقولون له: أتضحك وأنت تتألم؟ فيقول: نعم، حلاوة الثواب أنستني مرارة الألم.

يقول محمد صلى الله عليه وسلم: «إن الله تعالى يقول للملَك المسئول عنك اكتب له عمله الذي كان يعمل، فإن شفاه غسله وطهره، وإن قبضه غفر له ورحمه»[1]

أثناء المرض تقل صلاتك وأذكارك، فيُكتب لك عملك وأنت مريض مثلما كنت تقوم به وأنت في العافية، ولو تُوفِّي المريض فهو في الجنة، فقد أخذ نصيبه من الآلام في الدنيا والآخرة في أيام المرض، ولو شفاه الله بدأ معه صفحة جديدة.

أظهر الرضا لربك بعد ما علمت ما تناله من وراء أمراض إما قصيرة أو مزمنة، وربك أعلم بما يناسبك، ونسأل الله العافية، لانتمنى لحظة المرض لكن لو مرَّت بنا لا بُدَّ أن نتعلم كيف نعيشها على مُراد الله.

«من الألم تطهير ومن الضعف قوة من الله»

١- مسند أحمد بن حنبل.

ثالثًا: تداوَ مُستعينًا بالشافي:

يجب أن تتناول الدواء، فالدواء عبادة، والتقصير في تناوله تقصير في أمر نبوي حيث قال - صلى الله عليه وسلم: «يا عباد الله تداووا، فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء»[1] فكما أن هناك عبادة الصبر أثناء لحظة المرض، فأيضًا هناك عبادة تناول الدواء في موعده، أنت تأخذ بالأسباب التي قدرها الله في كونه، لكن عند تناولك للدواء وأخذك بالأسباب لابد أن تُحسن الظن بمن بيده الشفاء، فنحن نذهب للطبيب ويكتب لنا الدواء الذي يعالجنا،إن شاء الله، فهذه أسبابه والشفاء بيده و قدرته.

«الشافي هو القادر على رفع ما أصاب البدن من الآلام، وشفاء ما أصاب القلب من الأوهام»

من أدعية رسول الله صلى الله عليه وسلم:

وكان من دعائه صلى الله عليه وسلم:

{**اللهم متّعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحييتنا**}[2] وعندما يمرض أحد أصحابه يضع يديه صلى الله عليه وسلم عليه ويقول: {**اللهم ربّ الناس، أذهب البأس، اشفِ أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك شفاءً لا يغادر سقما**}[3] الذي يعلم دواء كل داء، الذي يقدر على شفاء كل داء، يُعجله أو يؤخره بحكمته وعلمه سبحانه وتعالى {**أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ**} [**الملك ١٤**].

١- الأدب المفرد للبخاري.
٢- الأذكار للنووي.
٣- صحيح البخاري.

ومن التداوي أن تتصدق بنية أن الله يرفع عنك ما بك قال صلى الله عليه وسلم: «**داووا مرضاكم بالصدقة**»[1] فخذ دواءك وأنت مُستعين بالله الشافي.

الخلاصة:

- تأمل لحظة المرض؛ لأنها ليست عبثية.
- اجعلها لحظة خلوة مع الله عز وجل وأنس به.
- تأمل وأنت وحدك منكسر، اسكن وراجع نفسك.
- تذكر أنك في حضرة الله وهو قريب منك.
- استشعر رحمات الله والثواب مع كل ألم.
- خذ الدواء في وقته، تداوَ مُستعينًا بالشافي القادر على رفع ما يصيبك من آلام.

«فاللهم يا رب العالمين، فهّمنا ما وراء أمراضنا من حكمة واكتب لنا في كلّ لحظة منه حسنة، واجعله لنا ولغيرنا موعظة وعبرة يا رب العالمين ..»

١- سنن البيهقي الكبرى.

لحظة ضعف ثقة

أعظم الكيانات بداخلك:

إن أعظم الكيانات التي يعتمد عليها الإنسان ليواجه أحداث الحياة بصعابها وتحدياتها بعد اعتماده على ربه هو ثقته في قدرات نفسه، وكلما كان الإنسان راسخ الثقة في إمكانياته وطاقاته، كلما ثبت امام رياح الواقع، وكلما تيقن أنه أقوى من الحياة، وإذا اهتزت هذه الثقة سقط الإنسان وغرق في بقعة ماء، قد تنشأ في أسرة تحتقر قدراتك وتُسمعك من الانتقاص ما يهز ثقتك في نفسك! وقد تفشل في خطوة في حياتك تُشعرك أن الفشل جزء من تكوينك! فتعقد العزم الدائم على الانسحاب، إن الإنسان سيد كبير، لكنه إذا انهار كان أهون في عين نفسه من الريشة في الهواء؛ لذا نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يُحقّر الإنسان من نفسه، فكان صلى الله عليه وسلم يُحفزهم دائمًا، فهذا خالد يفتح العالم بعد أن أخبره رسول الله أنه سيف الله، وهذا بلال يصدع بالأذان بعد أن علم أن النبي مدح صوته فقال: «إن بلالاً أندى منك صوتًا»[1]، إن أعظم هدية وخدمة تهديها للإنسان هو أن تزرع فيه اليقين أنه قادر على الحياة، هذا ما تفعله الدول العظمى في شعوبها، فكلما اهتزت وعصفت بها الكوارث ذكروا شعوبهم، فهذه أمريكا تُغذيَ في شعبها أنهم الشعب الأول، ويذكّرونهم

[1] - شرح صحيح البخاري لابن بطال.

في بريطانيا أنهم أصحاب الإمبراطورية التي ما غابت عنها الشمس، وأقنعوهم في ألمانيا أن جنسهم الآري هو أشرف الأجناس، وطالما سمعنا من اليهود أنهم شعب الله المُختار، كل هذا ليقنعوا الشعوب أن الحضارة بأيدينا فلنتحرك، وهكذا أنت، لا تهتز ثقتك بنفسك واستمدها من ثقتك بربك التي هي مصدر عزك ونجاحك.

ضعف الثقة، مواجهة أم هروب؟

لحظة ضعف الثقة في النفس من اللحظات الحاسمة التي يمر بها كل إنسان، كثير منا لا يعترف لأنه لا يصدق أنه ضعيف الثقة في نفسه، لكن الجميع يمر بهذه اللحظة، هي لحظة الشك في امتلاك القدرات المساعدة على مواجهة تحديات الحياة، لأن الحياة عبارة عن خطوات وتحديات فلو شك الإنسان في قدرات نفسه و عدم استطاعته على مواجهة الحياة، سيصبح شخصًا مهتزًا، وهذا الاهتزاز يعقبه قرار من إثنين: إما أنه يواجه؛ فيستعيد ثقته في نفسه، أو أن يهرب وينطوي على نفسه، وتصبح لحظة ضعف الثقة في النفس هي خطوة ليصبح عند الإنسان يقين أنه لا يمتلك قدرات، وينقلب الشك في امتلاك القدرة ليقين أنه ضعيف، وإذا تيقن الإنسان بعدم قدرته ستأتيه الوساوس بل و الشك في عظمة الخالق ، ويعاتبه لماذا خلقتني بلا قدرات لمواجهة الحياة؟ لذلك لحظة ضعف الثقة في النفس هي لحظة هامة لأنه يعقبها القوة أو يعقبها اعتزال الحياة، فإما خوض

المغامرات والتجارب واكتساب القدرات أو الهروب الدائم، فهي لحظة الحسم لكل إنسان كبير أو صغير فانتبه

متى تحدث لحظة ضعف الثقة؟

لحظة ضعف الثقة بالنفس تأتي عندما تريد أن تتحدث وتشعر انك غير قادر على التعبير عما بداخلك، عندما تشك أنك قادر على مواجهة المشكلة فتتردد ثم تهرب منها وتجعل الآخرين يقومون بحل المشكلة وأنت تبقى بعيداً، تأتي عندما تكون وسط مجموعة من الناس وتشعر أنك مختلف عنهم ولست مثلهم، فلست غنياً مثلهم، ولست أنيقًا مثلهم، ولا تستطيع العمل مثلهم، فتبدأ في الاختفاء.. وكُلما توارى الإنسان لايستطيع أن يواجه لحظة ضعف الثقة في النفس بشكل صحيح سليم، ولكن كلما استطاع الإنسان أن يواجه ويبادر لكي يعيش اللحظة بالطريقة الصحيحة، وكلما استجمع قوته وجمع معلومات أكثر عن مشكلته حتما ستصبح شخصيته أكثر قوة وتطوراً.

«أخطر الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيئ بنفسه»

لحظة ضعف الثقة من القرآن الكريم:

{ولا تهنوا ولا تحزنوا}

عندما تحدث القرآن عن لحظة ضعف الثقة في النفس جاءت الأية لتمس القلوب و لتحيي فيها الثقة المفقودة بل و تشجع على الحياة بعزة و كرامة، لأن الحياة من الممكن أن تكسرك. فبعد غزوة

أحد عندما قتل سبعون من من الصحابة و كانت المرة الأولى التي يرون فيها مثل هذا ، فينزل القرآن بحالة من السكينة والاطمئنان على قلوب المجروحين المكسورين فيقول رب العزة: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ * إِن يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ آل عمران ١٣٩، ١٤٠] يدعوك ألا تنكسر، لا تحزن، إياك أن تمر بلحظة واجهت بها تحد من تحديات الحياة ولا تواجه فتُصب بلحظة ضعف الثقة في النفس، التاريخ علمنا أن الأيام تدور، يومٌ ستنتصر لتتعلم، ويومٌ آخر ستُهزم لتفهم وتتعلم أكثر، وكثيرًا ما يتعلم الإنسان في لحظات الهزيمة والجراح والأحزان أكثر مما يتعلم في لحظات الانتصار.

لا تخف، لا تقلق، لا تتراجع، لحظة ضعف الثقة بالنفس ابنّ بها نفسك وواجه، وتحدَ، لأنك إذا تراجعت سيتحول هذا الشك إلى اليقين بعدم قدرتك على مواجهة الحياة.

لماذا هذا الضعف يا ربي؟ (سر الضعف):

لكن لماذا يا الله؟ لماذا كتبت علينا لحظات نشعر فيها بهذا الضعف والاهتزاز الداخلي؟ ونشعر فيها أننا أضعف من مواجهة تحديات الحياة؟

لماذا يا الله أشعر أني غير قادر على القيام بخطوة إلى الأمام والتي من الممكن أن يكون بها نجاحي؟

لماذا يا الله تمر علينا لحظات نشعر بها أننا أضعف من الآخرين؟

لماذا لحظة الشك في القدرات؟

العلماء يقولون: يبني الإنسان قوته عندما يشعر بضعف، وهذا سر قول رب العالمين: **{وَخُلِقَ الإِنسَانُ ضَعِيفًا} [النساء ٢٨]** ليُقر حقيقة أن الضعيف يبحث عن القدرات الكامنة بداخله، ولذا لم يسمح النبي صلى الله عليه وسلم لأحد بإلقاء شيء سلبي في نفس أي إنسان، حتى عندما تنظر بداخلك تشعر بالثقة وتشعر أنك كبير برب العالمين، ولذا كان يغير الأشياء السلبية الموجودة على الفور، فإذا سمع أن شخصًا سماه أهله اسماً يدل على الضعف يطلب منهم تغيير هذا الاسم، ونهى أن يسمي أحد أسماء سلبية حتى عندما يُنادى عليه لا يسمع يا خائبًا يا خائبًا يا خائبًا، فهو صلى الله عليه وسلم يريد عندما يسمع الناس أسمائهم يشعرون بالعز والقوة، فكان يغير اسم المضطجع ويسميه المُنبعث، حتى عندما يسمع اسمه يشعر بالقوة والنشاط لأن الله لا يمكن أن يخلق شيئًا معيباً، فعيوب الصناعة ومشاكلها من البشر الضعفاء، أما الإنسان ففيه كمال الخلقة الربانية، وكلما اجتهد الإنسان وفق وأكرم من الله بالعون والتأييد فلا تجعل هذه اللحظة لحظة هروب فلو هربت ستفقد أجمل ما بداخلك، وهو ثقتك بنفسك التي هي وقود حياتك ثم قد يحدث لك ما هو أصعب من ذلك وهو نسيان أن المولى عز وجل الذي هو بجوارك دائمًا؛ لذلك أريدك أن تحفظ هذه الحكمة ..

«ليست الثقة في النفس في اكتساب القدرات الجديدة فقط، إنما الثقة في النفس هو اليقين أنك تمتلك ما تستطيع أن تبدأ به».

لحظة ضعف ثقة، إلى أين ستأخذك؟ ما هو قرارك؟

مسارات اللحظة:

وصلنا لمسارات اللحظة، لحظة ضعف الثقة بالنفس إما أن تعصف بك وتجرفك وتبعدك عن مواصلة تحديات حياتك، أو تقرر وتسيطر أنت وتعافر وتواجه كل لحظة تشعر بها أنك ضعيف، استخرج كل قوة خلقها الله بداخلك، إذا سيطرت عليك هذه اللحظة ستجعلك تنسحب وتنطوي من أي تحدٍّ من تحديات الحياة، ولعلنا نسأل ماذا يعني الانسحاب والانطواء؟

اللحظة التي أضاعت حلمه:

سأخبرك معناها في هذه القصة وهي قصة حقيقية، شاب كان في آخر عام له في جامعته، وكان مظهره جميلاً وعنده القدرة على الزواج، لديه الأموال، ولديه البيت الذي سيتزوج فيه وليس لديه أي عقبات تمنعه من الزواج، لكن مشكلته كانت بداخل نفسه؛ تعرف على فتاة معه في الجامعة وكان يتحدث معها كثيرًا وأُعجب بها وبطريقة كلامها وكأنه قد وجد فتاة الأحلام، وبعدما انتهت امتحانات آخر العام، كان يريد أن يتقدم للزواج منها، ولكن جاءه هاتف بداخل نفسه أنها لا تفكر فيه، ولن تفكر في الارتباط به أو تقبله للزواج، فقرر أن

يبتعد عنها وجعل الأفكار المُخربة تنتصر في لحظة ضعف ثقة وبعد أن مرت فترة كبيرة قابل قريبته - صديقة الفتاة - فسألها عنها وكيف حالها؟ قالت له: لقد تسببت لها في صدمة وأنها تحاول أن تنساك! لقد كنت سخيفًا جدًّا معها عندما قطعت علاقتك بها فجأة بعدما تعلقت بك.

انتهت القصة مع شخص فقد القدرة على التعبير عن إرادته للزواج؛ لأنه خائف، وعنده شك في امتلاك القدرات الداخلية التي تجعل أي شخص يقبله، فعندما أعجب بالفتاة وتعلق بها لم يستطع التحدث معها؛ لأنه حينها عصفت به لحظة جعلته ينطوي وينسحب، لماذا؟! فلو تقدمت لها ووافقت وقبلت فمبارك عليك، وإن لم تقبلك فستعلم حينها نقاط قوتك ونقاط ضعفك، وستعرف وقتها من هي الفتاة التي تناسبك للزواج، ومن التي لا تناسبك كشريكة لحياتك؟ وما الخطأ الذي وقعت فيه؟ أنت تتعلم وتكبر، وإذا أخذت خطوة وفشلت فذلك يقويك؛ لأنك ما زلت تواجه تحديات الحياة وتتشكل شخصيتك وتصبح أقوى وأكثر نضجًا.

«لا أحد يمكنه إشعارك بالنقص بدون موافقتك»

أنت.. لم ولن يأتِ شبيه لك،

قرأت عبارة للدكتور مصطفى محمود يقوي ثقة الإنسان في نفسه، فيقول إن الإنسان له بصمة للإصبع، واكتشفوا بعد ذلك أن له

بصمة للأسنان، وله بصمة للأذن، وبصمة للشفة، وبصمة للبروتين في جسمه؛ فمثلما لإصبعك بصمة فلكل شيء فيك بصمة مختلفة، لأنك مختلف، فكل منا له قدرات متفاوتة من شخص لآخر تزيد وتنقص كما قدرها الله سبحانة وتعالى.

استخرج قوتك الحقيقية:

كل منا لديه نقاط قوة، ونقاط الضعف تجعله يستخرج قوته الكامنة بداخله، وتنتظر القوة الدافعة لتخرج والتي تنشط في إقبالك بأخذ قرار المواجهة، لكن الانسحاب والتراجع هذا ما قال عنه رب العالمين {وَلا تَهِنُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الأَعْلَوْنَ} آل عمران ١٣٩] لا تضعف، لحظة ضعف الثقة بالنفس إذا عصفت بالإنسان وانسحب فلن يستطيع أن يأخذ خطوة للأمام مرة أخرى، أو قد يأخذها ولكن بعد ضياع الفرصة.

فعليك أولا أن تأخذ بزمام المبادرة ثم حدد نقطة الضعف مستعينا بالله و ابدأ العلاج،، أي حدد أين نقطة ضعف الثقة بالنفس، ثم خذ خطوة وأنت مستعين بالصمد سبحانه وتعالى.

جرّب - قرّر - غامر:

عندما أكون في صالة الألعاب الرياضية [GYM] ونريد أن نحمل وزنًا أثقل فينقسم الناس في الرأي لنوعين: مجموعة لديها العزيمة للتجربة حتى لو لم نستطع لكن يكفينا التجربة، ومجموعة ترفض

وتقول هذا الوزن ثقيل عليّ، مجموعة قررت أن تعافر وتجرب الوزن الثقيل، ومجموعة قررت أن ترى المشهد من بعيد، فلن تخترق التحدي إلا بالتحدي والمواجهة، ولو بحثت وراء كل ناجح في الدنيا سترى المئات من خطوات المعافرة ليتحقق ما كان يحلم به ويتمناه.

«لتتخلص من خوفك افعل أكثر ما يثير رعبك»

حدد المشكلة (كوب القهوة):

ففي لحظة ضعف الثقة بالنفس يجب أن تحدد أين مشكلتك؟ لأن علماء النفس يقولون أن الإنسان لو لم يحدد أين نقاط ضعف ثقته ستكون لديه مشكلة صغيرة في حياته ولكنها ستطبع على باقي حياته، سأقول لك مثالاً: وسأضرب المثال بنفسي ،عند انتهاء تحضيري للحلقة واستعدادي للظهور مباشرة على الهواء، وقبل الهواء بدقائق قليلة شربت كوب من القهوة فوقعت علي وليس لدي وقت لأغير قميصي، سأظهر على الهواء مضطربًا وقلقًا، ليس لعدم تحضيري جيداً للحلقة، ولكن لشعوري بنقص وعيب عندي، والناس سترى بي عيبًا، فلو لم أستطع تحديد المشكلة وأنها ليست في المضمون و لكن في مظهري الخارجي وشكلي .سأظهر وأنا مرتبك و متوتر في كل كلمة.

خمسة أسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

يقول علماء النفس: إن هناك خمسة أسباب لضعف ثقة الإنسان

في نفسه، وعليه أن يحددهم حتى يستطيع أن يستكمل حياته، وهي:

١. ضعف الثقة بسبب مشكلة جسمانية.

٢. ضعف الثقة بسبب مشكلة اجتماعية.

٣. ضعف الثقة بسبب ضعف القوامة المالية عند الرجال.

٤. ضعف الثقة بسبب مشكلة أخلاقية.

٥. ضعف الثقة بسبب فقد الإنجازات.

أولاً: ضعف الثقة في النفس بسبب مشكلة جسمانية:

عندما يكون الإنسان فاقد الثقة بسبب جسده، فيشعر أنه ضعيف وأن فيه عيب ينظر الناس له بانتقاد فيجلس في وسط الناس وهو ضعيف الثقة، رغم أنه من الممكن أن يكون مبدعًا في حياته، لكن الخوف يتملكه ويسيطر عليه بسبب داخلي عنده أن الناس ستقلل منه.

أرسلت إحدى البنات لأحد الأطباء النفسيين رسالة تقول له: أنا لا أحب الخروج، وإذا خرجت أجلس صامتة، لماذا؟ لأن أباها أبيض الوجه، وأمها سمراء الوجه، ولديها ثلاثة أخوات بنات يتسمون بالرشاقة وبياض البشرة ولكن هي سمراء بعض الشيء، فكلما يجتمعون في مجلس يثني الناس على أخواتها البنات، ويتركونها ولا أحد يتكلم عنها، وتقول: فقدت الثقة في نفسي، على الرغم أنني ممكن أن تكون ذكية ولديها أفكار رائعة، وممكن أن تكون أحسن زوجة

في المستقبل وأجمل سمراء من بين أصحاب البشرة السمراء، ولكن المهم أن تتحلى بالثقة بالنفس، وهذا ما كان يحاول رسول الله أن يصلحه بقوله: {لاَ فَضْلَ لِعَرَبِيٍّ عَلَى أَعْجَمِيٍّ، وَلاَ لِعَجَمِيٍّ عَلَى عَرَبِيٍّ، وَلاَ لأَحْمَرَ عَلَى أَسْوَدَ، وَلاَ أَسْوَدَ عَلَى أَحْمَرَ إِلاَّ بِتقوى الله}[1].

ثانيًا: ضعف الثقة بسبب أمر اجتماعي:

كانت أيضًا إحدى المشكلات التي أرسلت أن فتاة انتهت من جامعتها لكن لديها مشكلة اجتماعية، هي أن والدها كبر في السن ولديه مشكلة نفسيه، فهي خائفة أن يتقدم لها شاب للزواج فيعرف مشكلة والدها فيرفض الزواج منها، ويتخيل أنها مشكلة وراثية وستصاب هي أيضًا بهذه المشكلة، فهي ترفض الزواج، وترفض الذهاب للأفراح، وأصبحت انطوائية على نفسها، رغم أنه من الممكن أن يكون والدها هو بابها إلى الله، ومن يعلم، فمن الممكن أن يتقدم لها شخصاً ويعرف أنها ترعى والدها وهو كبير في السن، فيُعجب بها ويعرف أنها بمائة رجل، لكن يحدث الخوف هنا بسبب مشكلة اجتماعية.

ثالثًا: ضعف القوامة المالية عند الرجال:

يحكي لي أحد أصدقائي أنه في وقت من الأوقات كان لديه مشكلة مالية، وفقد عمله، يقول: فكلما كنت أطلب من زوجتي كوب شاي وتتأخر علي أتضايق وأتعصب، وهكذا في أي شيء أطلبه منها،

١- مسند أحمد بن حنبل.

كانت من الممكن أن تدمع عيني، لماذا؟ لأن نفسي صعبت عليَّ، وواضح أنها لا تسعى لتلبية طلباتي لأني لم أعد أصرف على البيت، والله يقول في القرآن: {**الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ**} [النساء ٣٤] فأنا ليس معي مال، وواضح أنه ليس لي رأي في بيتي، فينكسر بسبب ضعف القوامة المالية، رغم أن القوامة المالية جزء من حياته، فمن الممكن أن يكون إنسانًا شهمًا وطيبًا ولسانه جميل معها في بقية حياته كلها، ويكون هذا ما تحتاجه منه زوجته أكثر من المال، لذلك يجب أن يحدد الإنسان المشكلة حتى يعالجها ولا ينعزل بسببها وتقتحم حياته.

رابعًا: ضعف الإنجازات:

يحدث لكثير منا أن يبلغ من العمر ثلاثين أو خمساً وثلاثين سنة ويقابل أحد أصدقاء طفولته و الذي كان يجلس بجانبه في نفس المقعد في المدرسة البسيطة، فيجده يركب سيارة غالية وله منصب عالٍ، أو وجاهة اجتماعية ولكن هو إلى الآن يعمل كموظف بسيط، فينظر لأولاد صديقه يرتدون ملابس بماركات عالمية، وينظر لأطفاله هو يرتدون ملابس بسيطة، ويشعر أنه ليس لديه أي إنجاز في حياته، رغم أنه ممكن في بساطة حاله يكون أقرب إلى الله عز وجل وإلى قلوب الآخرين، لكنه فجأة شعر أنه ليس لديه انجازات في حياته، وممكن أن يشاء في الله سبحانه وتعالى، رغم أن صحته جيدة وزوجته

طيبة، وأولاده في أحسن حال، وله قيمة كبيرة في قلوب الناس لكنه فقد الثقة بنفسه بسبب أنه ليس لديه انجاز ادخار مثلاً للمستقبل.

خامسًا: ضعف ثقة بسبب مشكلة أخلاقية:

كان أحد الشباب يقول: إنني دائمًا أشعر أن الآخرين يشكُّون في بسبب أني قرأت قبل ذلك أن من يفعل معاصي يظهر على وجهه، ونور وجهه يقل، وكنت دائمًا أشاهد أفلامًا إباحية، بدأت أشعر أن مَنْ حولي عندما ينظرون لي كأنهم يتهمونني أو يشكون في، وكنت خائفًا أن أضطر لعمل عملية جراحية وكانوا يقولون إن من يتعرض للتخدير يفقد وعيه ويبدأ يقول كلامًا بغير وعي فأخاف أن أقع في ذلك المأزق وأعترف بما أشاهده. فأصبحت لا أتواجد بين الناس كثيرًا، وعندما أجلس مع أمي أستشعر بعض الكلمات منها وكأنها تقول لي: ماذا تفعل وأنت وحدك؟ فكل هذا بسبب ذنب بينه وبين نفسه، وكثير من أصدقائنا الذين يتعاطون المخدرات لا يحبون أن يتواجدوا بين الناس كثيرًا؛ لأنهم لا يريدون أن يراهم أحد في لحظة عدم إحساسهم أو إدراكهم بشيء، فيعيش هاربًا دائمًا؛ لأنه يعلم أن من حوله يَشُكُّون فيه.

«لا يستطيع أحد أن يجعلك تشعر بالدونية دون رضاك»

لو استطعت تحديد تلك الأشياء ستستطيع العمل عليها، إذا كانت مشكلتك اجتماعية ستبحث على إيجابياتك في حياتك تشجعك أو تحل مشكلتك إن أمكن، وإذا كانت مشكلتك قوامة مالية أو في الجسم؛ قوِّ

جسمك أو لا تجعلها تؤثر فيك، فهناك الكثيرون من الناجحين ليس شرطًا أن تكون أجسامهم قوية، المهم أنك تحدد المشكلة، حتى لا تؤثر المشكلة الصغيرة في جوانب حياتك كلها وتتعزل عن الحياة.

«الرجل الذي يعترف بداخله بسلبياته هو إنسان يقترب من الكمال».

استعِنْ بالله الصمد:

بعد أن حددت أين المشكلة؟ ابدأ وخذ خطوة للأمام وأنت مستعين بالصمد، فنحن لا شيء من غير الله، ونحن كل شيء بالله، والإنسان عندما يكون بينه وبين الله حبل متين مستمد من صفات الله تكون الدنيا كالخاتم بإصبعه، **{هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُم مَّا فِي الأَرْضِ جَمِيعًا}** **[البقرة ٢٩]** الله الصمد هو الذي يُلجأ إليه في الشدائد، وقيل: إن الصمد هو الذي يُقصد في المصائب ويرجى في الرغائب، أي عندما يصعب عليك شيء ويصيبك بالهم والحزن فقل: يا رب، يا صمد، ويقصد في الرغائب: أي عندما تحتاج لشيء وتتمناه ولك رغبة في تحقيقه إن كان يناسبك فليس لك إلا الله الصمد.

بعد معركة أحد الشهيرة والتي أصيب فيه المسلمون نزل القرآن: **{وَلاَ تَهِنُوا وَلاَ تَحْزَنُوا}** [آل عمران ١٣٩] فقام سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وقال: سنحارب، فكان رد فعل الصحابة كيف سنحارب بعد أحد وقتل سبعون صحابي؟!، ولكنه صلى الله عليه وسلم قال

سنحارب، يقول سيدنا كعب بن مالك فقمت وبي بضعة عشر جرحاً، وسيدنا أسيد بن حضير يقول بي تسع جراح أقوم وأنا أتكئ على رجلين، فيبث النبي الثقة بنفوسهم، لا ينكسر أحد من هزيمة أمس، ويشعر بضعف ثقة في قدراته، وخرج إلى ما يسمى بحمراء الأسد وقد تجمع أعداؤه لملاقاته ونزل قول الله تعالى {الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقَوْا أَجْرٌ عَظِيمٌ} [الأنعام ١٧٢]

الخلاصة:

- مواجهة تحديات الحياة ستشكل شخصيتك وتقويها.
- أنت متميز بالفطرة وليس لك شبيه.
- حدّد المشكلة وتعامل معها ولا تدعها تقتحم حياتك.
- استعن بالله الصمد.
- هزيمة الماضي لا تحد من قدراتك في المستقبل.

«اللهم يا رب العالمين ثبّت أركان حياتنا، وزد ثقتنا في أنفسنا، وكن لنا خير معين يا قوي يا متين».

لحظة هداية

شروق شمس الهداية:

{قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [البقرة ٣٨] إنه وعد الله لهداية البشر إليه، من أول يوم جاء الإنسان إلى الدنيا بفطرته السليمة، المُحبّة لله وعدوه الشيطان متربص به، ليبعده عن طريق الجنة، هذا الشيطان لا ينام عن تزيين كل شيء للإنسان على أنه هدى نافع، فانزلق معه خلق كثير، هذه أدمنت الفواحش، وهذا لا يأتي عليه ليلة مع أمه إلا وهي عليه غضبانة بسبب قسوة قلبه، وذاك أعجبته كثرة الأموال الحرام فما عفَّ يده عنها، وهذه سمعت حي على الصلاة ولم يكن لهذا النداء في قلبها مكان، حتى نجح الشيطان في تنفيذ قسمه {لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا} [النساء ١١٨] وكلما ابتعد الإنسان عن ربه كلما أظلمت حياته وضاقت حتى تأتي اللحظة الفارقة في حياة كل إنسان، حيث تشرق شمس الهداية لتُنير قلبه ليعود إلى ربه.

«فيا مُعرضًا عن جنة الفردوس والنعيم والمقيم، ويا مستبدلاً رضا مولاك بالعذاب الأليم، إنما الدنيا بمعاصيها لذة فانية تفنى ويبقى بعدها طول الحساب، ويتوب الله على من تاب».

أهم لحظة على الإطلاق:

أهم لحظة يعيشها الإنسان في حياته على الإطلاق هي لحظة الهداية، فهي لحظة إيقاظ الرغبة في القلب للرجوع لله سبحانه وتعالى، وأهم قرار تأخذه في حياتك أن تعيش لحظة الهداية وتستقبلها وتعود إلى الله، تعود لحُبه بعدما ألهتك الدنيا وأخذتك بعيدًا.

لحظة الهداية في القرآن الكريم:

لماذا نزل البشر إلى الأرض؟

تكلم الله عن لحظة الهداية في القرآن حتى يفهم كل منا الأحداث والمواقف التي بها رسائل الهداية من الله، والحقيقة التي أقرها الله عن لحظة الهداية هي أن أول داعٍ للهداية هو الله سبحانه وتعالى: {**وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ**} [يونس ٢٥] فالبشر نزلوا إلى الأرض من الجنة حتى يتلقوا لحظات الهداية من الله، فيعودوا للجنة مرة أخرى في جوار الله، {**قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**} [البقرة ٣٨] إذن فأنت هبطت لتتلقى رسائل ولحظات هداية من الله سبحانه وتعالى، وكل رسول أرسله الله جاء يحمل آيات الهداية لقومه، وكذلك القرآن الكريم أنزله سبحانه وتعالى حتى يوقظ باعث الهداية بداخلك، {**الم * ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى**

لِلْمُتَّقِينَ} [البقرة ١، ٢] القرآن يصنع بداخلك آلاف لحظات الهداية كلما تسمع آياته، وكل نعمة امتلكها الإنسان علمنا الله في القرآن أنها هدية من الله حتى يرق قلبك ويحن، ولا يوجد إنسان سيترك الدنيا إلا والله قد أرسل له مئات وآلاف الفرص ولحظات الهداية حتى يتحول قلبه من البعد عن الله إلى القرب منه سبحانه وتعالى: {وَلَقَدْ وَصَّلْنَا لَهُمُ الْقَوْلَ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ} [القصص ٥١] لحظات الهداية لا تنتهي حتى يأخذ الله بيديك وينادي عليك، ولكن المهم أن تتعلم كيف تتلقى وتعيش لحظة الهداية.

«جنة الدنيا في معية الله، وجنة الآخرة في رؤية وجوار الله».

لماذا يا الله خلقت لنا هذه اللحظة؟

طوق نجاة في بحار الغفلة:

عندما تعرف لماذا خلق الله لحظة الهداية ستعرف ربك وتفهم عنه، وستعرف كيف تستجيب للحظات الهداية، خلق الله لحظة الهداية طوق النجاة في بحار الغفلة لإيقاظ النائم، وتذكير الغافل، وعودة العاصي، فدائماً ما تخطو تحت قدميك فقط ولا تعرف عواقب أفعالك، وأوقات كثيرة تبيع قيمك ومبادئك في سبيل تحقيق مصالحك وشهواتك حتى تأتي لحظة وينفتح قلبك وتبدأ فيه الرغبة للرجوع لله سبحانه وتعالى، عندما تعرض عليك الفرصة في لحظة

الهداية، وتسأل نفسك: هل الطريق الذي تسير فيه آخره الجنة ورب العالمين؟ أم آخره الشيطان ونار ستتدم فيها على كل لحظة هداية أرسلها الله لك وغفلت عنها، وهذه الأرض إما أرض المعرفة للتعرف على الله، وإما بحار الغفلة ونسيان الله سبحانه وتعالى، والسؤال المصيري هنا هو كيف تستطيع أن تعيش لحظة الهداية بما ينفعك في الدنيا والآخرة؟

كيف تستقبل لحظة الهداية؟

مسارات لحظة الهداية:

١. الإعراض.

٢. الإسقاط.

٣. الإقبال.

١.الإعراض، عندما يغلبك هواك:

عندما تأتي لك لحظة الهداية من الله سبحانه وتعالى أحياناً يغلبك هواك، وكأن بداخلك شعور يقول لك: هذا ليس وقته، فترفض آيةً سمعتها وأنت عائد من عملك في سيارتك، أو سمعتها في وسيلة المواصلات وكأن الله يقول لك هذه الآية لك، وترفض نصيحة أحدهم والتي أجراها الله على لسانه حتى تغير طريقك أو تصلح أخلاقك.

التحذير الرباني:

ابن سيدنا نوح عاش مع أبيه مئات السنين، وبالتأكيد عرض سيدنا نوح على ابنه الهداية أكثر من مرة، واستمر في عرضها عليه حتى جاءت اللحظة الحاسمة والتي كانت آخر لحظة هداية تُعرض عليه والتي كانت يوم الطوفان، قال له: **{يَا بُنَيَّ ارْكَب مَّعَنَا وَلَا تَكُن مَّعَ الْكَافِرِينَ* قَالَ سَآوِي إِلَىٰ جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَن رَّحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ}** [هود ٤٢، ٤٣] فكل لحظة إعراض في لحظة الهداية تغلق قلب الإنسان، وتجعله لا ينتبه لها بعد ذلك، وحذر الله من هذا المعنى في القرآن: **{وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّن ذُكِّرَ بِآيَاتِ رَبِّهِ فَأَعْرَضَ عَنْهَا وَنَسِيَ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ إِنَّا جَعَلْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَن يَفْقَهُوهُ}** [الكهف: ٥٧] فلو جعلك الله تقرأ هذا الكلام الآن فهو باقٍ عليك ويحبك، فإذا أرادك فلا تُعرض عن رسالة الله في لحظة الهداية.

بعد النجاة من الحادث:

كان هناك مجموعة من الشباب ذاهبين لشرب الخمر ليلاً، وأثناء الطريق حدث شيء جعل السيارة في عدم توازن فانقلبت بهم ولكنهم خرجوا منها سالمين، وبعدما خرجوا منها أحدهم اتصل بصديقته ويحكي لها ما حدث ويقول: كنت سأموت، فسمعه آخر وهو يحدثها

فقال له: قل الحمد لله، فقال الحمد لله، واستمر في الكلام مع صديقته ويحكي لها ما حدث، فقال له آخر: قل الحمد لله، فرد عليه غاضبًا: كفى.. كم مرة كررت لي كلمة احمد الله، «مش كل حاجة ربنا»، وأكمل حياته ولم يتغير؛ لأنه أعرض عن لحظة الهداية واستشعار النجاة والنعمة من الله.

هل من الممكن أن تكون النعم أحد أسباب الإعراض؟

تكلم رب العالمين في القرآن أن أحيانًا يأتي **الإعراض بسبب النعم**، فهناك من كان جمالها نعمة فكان سبب الإعراض، وآخر كان سبب إعراضه عن الله أمواله، وهناك من كانت سلطته هي النعمة فأصبحت سببًا في الإعراض، وهناك من كانت صحته كانت نعمة، ومن نجاحه نعمة.. فيكون جزاء كل تلك النعم هو الإعراض عن لحظات الهداية.. كما قال رب العالمين: ﴿**وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ**﴾ [فصلت ٥١] خسارة كبيرة أن يرفض الإنسان لحظة الهداية التي بداخل النعمة، وكثرة الرفض تسبب مشكلة في القلب ﴿**فَلَمَّا جَاءَهُمْ نَذِيرٌ مَّا زَادَهُمْ إِلَّا نُفُورًا**﴾ [فاطر ٤٢]، وكلما تأتي كلما أجَّلها الإنسان وكأنه لا يريدها الآن!

لكن.. لحظات الهداية تُعرض على الإنسان في كل يوم، وفي يوم من الأيام ستتوقف وسيقول لرب العالمين في الآخرة: ﴿**رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن**

﴿وَجَاءَكُمُ النَّذِيرُ﴾ [فاطر٣٧] لذلك الإعراض من أصعب ردود الأفعال التي يأخذها الإنسان وهو يعيش لحظة الهداية.

٢- الإسقاط (ربنا يهديهم فأنا لا أحتاج إلى الهداية):

هي من المسارات الخطر التي قد يسلكها الإنسان وهو يعيش لحظة الهداية. **فالإسقاط عند علماء النفس هو أحد وسائل الدفاع النفسية لدى الإنسان فهو يدافع عن نفسه أنه ليس خاطئًا ويسقط أي شيء يخصه على غيره.** وكأنه عندما تأتيه النصيحة لسان حاله يقول: نعم، الناس يحتاجون أن يتعلموا هذا الشيء، الناس يحتاجون أن يتقنوا عملهم، يحتاجون أن يصلوا الصلوات على وقتها، كأن الله لم يرسل لشخصه أي نصيحة أو موعظة، مع أن رب العالمين يقول في القرآن: **﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنفَعُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الذاريات ٥٥].**

ما هو سبب الإسقاط؟

بسبب الرضا عن النفس والغفلة عن عيوبها والانشغال بالحكم على الآخرين والتركيز في مشاكلهم يبدأ الإنسان يُسقط رسائل لحظة الهداية على غيره ليريح نفسه، ويقول: أنا لا أحتاج إلى النصيحة لكن غيري يحتاجها.

«الانتصار على النفس مهمة أصعب من الانتصار على الغير»

مواقف واقعية تعبِّر عن الإسقاط:

رب العالمين تكلم عن لحظة الهداية وهي تُعرض على بعض الناس أيام النبي صلى الله عليه وسلم ومنهم من قام بالإسقاط، وينزل فيهم قرآن: **{وَإِذَا مَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُم مَّن يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَٰذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ * وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ * أَوَلَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَّرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَّكَّرُونَ} [التوبة ١٢٤، ١٢٦]** لماذا؟ لأنه لم يأخذ هذا الكلام رسالة له، أحيانًا يجتهد الإنسان ويتقن في عمله ولكنه لا يصلي، فتأتيه رسائل من الله في لحظة هداية ليصلي ويتم النعمة والعبادة، فيقول: نعم، الناس يحتاجون أن يصلوا ولكني منشغل تمامًا، المتفرغون هم من يحتاجون أن يصلوا وكأن الموعظة ليست له هو، وأيضًا العكس أن يكون يصلي ومجتهد في العبادة وتأتيه رسالة أتقِنْ عملك وعمِّر الأرض فهذه فريضة عليك، فيقول: لو أن لدي وقت كنت اجتهدت في عملي، ولكني منشغل في علاقتي بربي، وكأن الرسالة لم تأتِ له هو، أو مثل شخص في سيارته وبعدما شرب العصير ألقى بعلبته في الشارع، وبعد ذلك يقول: إن الشعب ليس نظيفًا ولا يهتم ببلده، ولا يرى أنه ممن يشاركون في ذلك ولا يهتم بنظافة الشارع، وسيأتي يوم القيامة يُسأل عن أرض بلده التي لوثها بيديه:

{فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ* وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ} [الزلزلة ٧، ٨].

«الإسقاط يكون ليدافع الإنسان عن نفسه كأنه متهم وهو أسوأ رد فعل في لحظة الهداية»

« يقود المرء إلى سوء السبيل ليس عدوه أو غريمه؛ بل عقله»

كيف نستقبل لحظة الهداية كما يحب ربنا ويرضى؟

خطوتان للإقبال على لحظة الهداية:

وهو أجمل مسار، وأجمل طريق تسلكه عندما تُعرض عليك لحظة الهداية.

أولا: تعلَّق بالهادي.

ثانيًا: اسمع موعظة فتأخذ خطوة في الشيء الذي أرسل الله لك فيه النصيحة.

أولًا: تعلق بالهادي:

الله الهادي الذي قال لك أن تقرأ في كل ركعة: {اهدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ} [الفاتحة ٦] كل يوم وأنت تصلي سبع عشرة مرة، والذي جعل الأنبياء يقولون: {وَإِنِ اهْتَدَيْتُ فَبِمَا يُوحِي إِلَيَّ رَبِّي} [سبأ ٥٠] أي لحظة هداية بسبب الإلهام والنداء الإلهي.

رب العالمين سبحانه وتعالى يقول: {**وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَن يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ**} [**يونس ٢٥**] تعلق بالهادي مثلما تعلق سيدنا إبراهيم وكل ذرة فيه كانت متعلقة بالهادي فكان يقول: {**إِنِّي ذَاهِبٌ إِلَى رَبِّي سَيَهْدِينِ**} [**الصافات ٩٩**] إذ كان في مجتمع لا يستطيع أن يعبد الله فيه وكانت كل بلده غير مؤمنة، قال: أنا ذاهب إليك يا رب أنت الذي تأخذ بيدي وتهديني. وسيدنا موسى وقت شدة المحنة تعلق أيضًا وتوجه إلى ربه الهادي { **كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ**} [**الشعراء ٦٢**].

فانتبه.. الله يكلمك، فهل تسمع؟

كان سفيان بن عُيينه يقول: «**إذا كانت للمرء فكرة فله في كل شيء عبرة**». أي عندما تكون هناك فكرة مسيطرة عليك ترى معنى مرتبطًا بالفكرة في كل شيء، لو مسيطر عليك فكرة أن الله أرادك وهناك فكرة هداية وفرص هداية ستراها في كلام الناس وفي مشاكل من حولك، وفي النعم، وفي القرآن الذي يُتلى أمامك ولو صُدفة سترى فيها لحظات الهداية وتستشعر أن الله يكلمك.

الكلب الذي أرشده لصلاة الفجر:

لن أنسى أبدًا عندما كان مجموعة أصدقاء يجلسون بعد صلاة الفجر في المسجد، وسألوه: لماذا أتيت إلى المسجد، وما الذي عرفك برب العالمين؟ قال: كنت عائدًا من المقهى بعد صلاة الفجر ولم يكن فارقًا معي أن أصلي وأنا أرى الناس ذاهبين إلى المساجد كنت ذاهبًا

إلى بيتي لأنام، وجدت طفلاً في مدخل البيت خائفًا من كلب ويمنعه من الخروج، فوجئت به وهو يريد أن يذهب لصلاة الفجر، وأنا الذي أبلغ ثلاثين عامًا لم يكن فارقًا معي نداء «الصلاة خير من النوم» وجدت نفسي أُبعد الكلب وأخذت الطفل من يده أوصله للجامع وقررت أن أصلي معه، يمكن أول مرة أصلي الفجر في الجامع ومن وقتها لم أترك بيت الله {**وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُواْ مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ وَأَشَدَّ تَثْبِيتًا* وَإِذًا لَّآتَيْنَاهُم مِّن لَّدُنَّا أَجْرًا عَظِيمًا* وَلَهَدَيْنَاهُمْ صِرَاطًا مُّسْتَقِيمًا**} [**النساء ٦٦، ٦٨**] فهو فهم أن الله يكلمه، فهم أن هذا الطفل دخل عمارته والكلب جرى وراءه، وأول مرة يجري وراءه وهو ذاهب لصلاة الفجر لتكون هذه لحظة هدايته.

الخروج من الصحراء إلى البستان:

سيدنا خالد بن الوليد كان نائمًا وحلم أنه في صحراء ضيقة وفجأة خرج لبستان جميل، وفي نفس هذا اليوم كان أخوه الوليد بن الوليد يسلم بين يد النبي صلى الله عليه وسلم، فسيدنا محمد قال: «أين خالد؟». رد الوليد وقال: خالد لم يُسلم بعد، فقال: «قد كنت أظن أن عقله سيسلمه إلى الإسلام، والله لو أسلم لوليته على الجيش». فكتب الوليد ما حدث وأرسله لسيدنا خالد في رسالة وصلته اليوم التالي عندما استيقظ من النوم على هذا الحلم الذي كان يحلم به، وعندما عرض حلمه على أحد الرجال وكان مسلمًا قال له: ستخرج

من ضيق الكفر لسعة الإسلام! فاستشعر لحظة الهداية، وقرر أن يذهب إلى مكة، ودعا الله أن يرسل له مَن يذهب معه ويؤنسه، وهو في الطريق وجد عثمان بن أبي طلحة وكان حينها من المشركين، كان شهمًا واستشعر أيضًا أنه يريد الإسلام، وقال لسيدنا خالد: عشرون عامًا لسنا في الإسلام وبعيدين عن النبي صلى الله عليه وسلم ونحن نعلم أنه على حق! فقال له سيدنا خالد: أتأتي معي؟ قال: إلى أين؟ فقال: لنبيِّ الله فلنذهب لنبايعه، وهما في طريقهما سبحان من يثبت سيدنا خالد وجدا عمرو بن العاص وكأن الله يرسل لسيدنا خالد أنه سيهدي له أناسًا مثلك في ذكائهم وقوتهم وشدتهم لتعرف أن مثل هؤلاء لن يهتدوا إلا لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، فقالوا له: لماذا أنت تسير وحدك هنا؟ فقال عمرو لخالد: أنت تعلم أنه رسول الله؟ قال: نعم أعلم، أذاهب إليه؟ قال نعم، وأنتم؟ قالوا: نعم، وأصبحوا ثلاثة سيدنا خالد بن الوليد، سيدنا عمرو بن العاص، سيدنا عثمان بن أبي طلحة، دخلوا على النبي صلى الله عليه وسلم في المدينة أربعمائة وخمسين كيلو مترًا سيرًا، وعندما رآهم النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لقد رمتكم قريش بفلذات أكبادها». فسلموا على النبي بالنبوة «السلام عليك يا نبي الله» ، وأسلموا على يد النبي صلى الله عليه وسلم في لحظة هداية خالد بن الوليد[1]، عندما رأى الرؤية الصالحة من الله مثلما قال النبي عليه الصلاة والسلام.

١- دلائل النبوة للبيهقي (بتصرف) .

ثانيًا: اسمع موعظة فتأخذ خطوة في الشيء الذي أرسل الله لك فيه النصيحة.

عندما تأتي للشخص لحظة هداية يفهم أن الله يكلمه هو، وأنه أراده هو، وكأنه يسمع في نفسه نداء رب العالمين {**فَاجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَجَعَلَهُ مِنَ الصَّالِحِينَ**} [**القلم ٥٠**]، {**ثُمَّ اجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَتَابَ عَلَيْهِ وَهَدَى**} [**طه ١٢٢**] نعم، اختاره هو، فيفهم الإنسان أن الله يريده فلا يعطي ظهره وإنما يُقبل عليه.

لحظة هداية من الهداية إلى الهداية الأعلى:

أحيانًا تكون لحظة الهداية هداية ترقي، وليس شرطًا أن تكون هداية من الضلال للهدى، مثلما قال الله في القرآن: {**وَقُلْ عَسَى أَن يَهْدِيَنِ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا**} [**الكهف ٢٤**] وهو أن تكون قد أصبحت إنسانًا صالحًا وأخذت خطوات للتقرب من الله، ولكنه عز وجل يريدك أن تعمر الأرض وتخدم العباد، يبعث لك رسالة ليرقيك لمقام الأنبياء وخدمة العباد، يبعث لك رسالة بخُلق محدد أنت صالح وعلى طريق الله، ولكن لديك خُلق يحزن الناس فيهديك إلى تغييره، كما قال المولى عز وجل: {**وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى**} [**محمد ١٧**].

الخلاصة:

- نحن على الأرض لاستقبال لحظات الهداية من الله.
- تجنب الانشغال بالآخرين والحكم على أحوالهم وانشغل بحالك.

- تعلَّق بالله الهادي وانتبه لرسائله إليك.
- خذ خطوة واستجب لرسالة الهادي.

«فاللهم يا رب العالمين اهدنا، واهدِ بنا، ويسر الهدى لنا.. اللهم إن ضعفت قلوبنا في السير إليك، فاحملها حمل الكرام عليك يا الله يا رب العالمين».

لحظة يأس

وصلتني رسالته، حكى لي فيها عن أسعد أيام حياته وأجمل أحلامه التي تحطمت في آخر رسالته أمام جدران اليأس! بدأ كلامه يقول: «رأيت جمال الدنيا وأنا طفل صغير، وتربيت وكبرت على قصص كان يحكيها لي أبي، الخير والسعادة فيها دومًا، كانت النتيجة الحتمية التي سيلقاها أصحاب القلوب الطيبة! كنت شابًّا متفائلاً أحلم بما كان يحلم به كل أبناء سني، أملي بعد انتهاء دراستي أن أضع طاقتي في وظيفة أبني بها نفسي، وأدّخر منها لمساعدة أبي وأمي، وأقترب بها من الزواج بحبيبة عمري، وقاومت كثيرًا من أجل تحقيق أحلامي وأنا الآن أنهار! فلقد فشلت في إيجاد عمل يناسب شهادتي، وأنا الآن بسبب حاجتي أعمل في عمل شاق لا أجد فيه نفسي، وخطب حبيبتي بمن رأى أبوها أنه قادر على إسعادها، وأنا الآن يائس وحدي بعد أن ضعُفت نفسي أمام ذنوب لجأت إليها لأنسى همومي بعد انهيار أحلامي!»..

أخي الحبيب، لن أخدعك بقول إن الحياة سهلة، ولن أقسو عليك باتهام أنك ضعيف! ولكن أنا وأنت وأغلب البشر واجهنا وسنظل نواجه صعاب الواقع، فنحن في دار البلاء لا في دار الجزاء! أخي، لا تحزن من نفسك إن أصابك اليأس أو انكسرت أسهم أحلامك!

اعلم أخي الحبيب أن الله يستخرج قواك الخفية ويصنع منك بطلاً وإنسانًا ذا قيمة قادرًا على الحياة، وأذكرك حبيبي أن الله معك، أنزل من أجلك: {وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا} [الطور٤٨].

«واعلم أن الخيرآت، وأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العُسر يُسرا ..»

عندما لا يحدث ما توقعت حدوثه:

لحظة اليأس لحظة صعبة جدًا فهي تسبب تعاسة في القلب بسبب اختلاف المأمول، وضياع الآمال! عندما يكون لدى الإنسان شيء يأمله يعيش لحظات جميلة في انتظار تحقق الأمل، وهي إحدى اللحظات التي تشجع الإنسان على الاجتهاد والسعادة والاستبشار والتفاؤل، وعند ضياع الأمل تسيطر على الإنسان لحظة اليأس، كثير من الأوقات يُعلِّق الإنسان آماله على أشخاص، فعندما يخذلوه يصاب بلحظة يأس، وكثيرًا ما يعلق الإنسان آماله على أحداث محددة وتصبح هذه الأحداث هي حياته، إذا اختفت أو لم يحدث ما يتوقع حدوثه يصاب بلحظة يأس، هي من أشد اللحظات التي يكون الإنسان فيها ضعيفًا ومضطربًا وغالبًا يأخذ قرارات سلبية، أُناس كثيرون تركوا طريق تحقيق أحلامهم وأهدافهم بسبب موقف أصابهم فيه يأس، وآخرين أخذوا قرارات أنهم يخسرون أشخاصًا وعلاقات بسبب اليأس من هذه العلاقات مع أن الفرج كان على بُعد خطوات،

إذن هي لحظة ليست سهلة، يضطرب ويرتبك فيها الإنسان، ويحتاج أن يتعلم كيف يعيش لحظة اليأس.

«العظمة في هذه الحياة ليست في ألا تتعثر، ولكن في القيام بعد كل مرة تتعثر فيها»

لحظة اليأس في القرآن الكريم:

متى تحدث حالات اليأس؟

رب العالمين سبحانه وتعالى تكلم عن اليأس بلفظه في القرآن، فتكلم أن اليأس هو رد فعل عند حدوث أمور معينه للإنسان.

- **عندما يخسر الإنسان نعمة من النعم:**

{وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الإِنسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَؤُوسًا} [الإسراء ٨٣] الله لا يريد عندما يُنعم عليك أن تبتعد عنه وتنشغل بالنعمة وتعصي بها بسبب أنه مُوسع عليك سبحانه، ولو سلب منك نعمة ليس لينتقم منك، الله المعطي المانع الخافض الرافع، ويتعامل معنا بتلك الصفات لمصلحة الإنسان ولتربيته لترتقي نفسه ويقترب من ربه بدلاً من أن ينشغل عنه.

- **اليأس من إنسان:**

وتكلم الله أن أحيانًا يصيب الإنسان **اليأس تجاه إنسان** أنه ممكن ينصلح حاله **{حَتَّى إِذَا اسْتَيْأَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّواْ أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُواْ جَاءَهُمْ**

نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَن نَّشَاء} [يوسف ١١٠] وأيضًا أحيانًا يصيب الإنسان لحظة اليأس ويجد بجانبه شخصًا لديه خبرة في الحياة ينبهه ليخرج من يأسه، كأن الله يشير بأن تجعل بجانبك من يخرجك من يأسك، عندما كان سيدنا يعقوب يقول لأولاده: {يَا بَنِيَّ اذْهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» [يوسف ٨٧] عندما فقد سيدنا يعقوب ابنه كان على يقين أنه سيرجع له ولم ييئس فقال لأولاده: لا تيأسوا من رحمة الله، أنا لست يائسًا، أنا لديّ يقين أني سأقابل يوسف حتى بعدما اختُطف وغاب عني كل هذه السنوات.

- **أصعب لحظات اليأس:**

لكن لحظة اليأس الحقيقية التي ستصيب بعض الناس، ستصيبهم عندما يعرفون أنهم ليسوا من أهل الجنة يوم القيامة {وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُوْلَئِكَ يَئِسُوا مِن رَّحْمَتِي وَأُوْلَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ} [العنكبوت ٢٣]

«إذا سيطرت عليك لحظة اليأس فافزع إلى الله وعش لحظة اليأس على مراد الله»

لكن لماذا يا الله هذه اللحظة القاسية؟

لماذا نمر بهذه اللحظة القاسية؟ لحظة اليقين بضياع الأمل في أشياء أو في أشخاص حولنا؟ لحظة تعاسة بسبب ضياع الأماني المتوقعة من أشخاص أو أشياء أو مواقف؟ لحظة اليأس قاسية لكن

لها فضل كبير؛ لأنها لحظة تغيير قبلة القلب من الرجاء والتوقع والاستعانة بمخلوق مثلك، سواء كان شخصًا أو وظيفة أو أي وسيلة، لتغيير الوجهة والقبلة إلى الله والرجاء وانتظار الفرج والاستعانة برب العالمين، وتغيير رد الفعل عند لحظات الفزع، من فزع لشخص أو لمخلوق للفزع للخالق جل في علاه، لتكون لحظة ميلاد من جديد إذا يئس الإنسان من المخلوق أن يكون أمله ورجاؤه في الخالق **{هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنتُمْ فِي الْفُلْكِ وَجَرَيْنَ بِهِم بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُواْ بِهَا جَاءتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءهُمُ الْمَوْجُ مِن كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّواْ أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُاْ اللّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنْ أَنجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ} [يونس ٢٢]** لحظة تغيير وجهة القلب وقبلته من المخلوق للخالق أنت تُولد في لحظة اليأس فتعلم.. كيف تعيشها!

كيف يتحول اليأس إلى ميلاد أمل جديد؟

مسارات لحظة اليأس، ماذا تختار؟

وطريق من الطريقين يسلكهم الإنسان عندما تعصف به لحظة اليأس:

١- سيطرة لحظة اليأس والانسحاب من الدنيا.

٢- مواجهة اللحظة وتحمل المسئولية.

أولاً: ماذا لو سيطرت لحظة اليأس وانسحبت من الدنيا؟

إما أن تسيطر عليه اللحظة فييئس وينسحب من الدنيا ومن أي شيء يواجهه.. إذا سيطرت اللحظة على الإنسان سيبدأ في الانسحاب ويعيش دور الشهيد كأن القدر مستقصده، فيبدأ يتراجع وينسحب من أي خطوة كان سيأخذها، ويشعر كأن الله خلقه ليعذبه في الدنيا ويكفر عنه سيئاته فيبدأ يكره، ثم ينقم على قدر الله وينقم على الله سبحانه وتعالى، ييئس من نفسه لأنها تخطيء كثيرًا وكلما تاب يرجع يعصي مرة أخرى، أو ييئس من علاقة عاطفية انتهت بالفشل ويشعر أن ليس مكتوبًا له أن يعيش سعيدًا ويجد من يحبه.

ييئس شخص يريد أن يحفظ القرآن وكلما حفظ نسي ولا يعرف ماذا يفعل، ييئس من فشله في الحياة العملية أن يبدأ أحدهم في عمل جديد فيخسر كل شيء في موقف واحد، مع أن هناك أناسًا كثيرين خسروا وقاموا من جديد وأصبحوا من أغنياء العالم.

«من لم يأمل أبدًا لا يصيبه اليأس»

ستواجه لأن الله حي.. الله معك:

لكن يحدث اليأس في لحظة تملك الإنسان إحساس أن هناك من يستقصده في الدنيا أقوى منه، مع أن الجيوش لا تنسحب من الحروب إلا عندما تتأكد أنها لا تستطيع المواجهة، وأنت لا تستطيع أن تتأكد أنك لست قادرًا على مواجهة حياتك؛ لأن الله حي وهو معك.

الشخص الرياضي ينسحب عندما يتأكد أن الوقت المتبقي من المباراة لا يكفيه أن يعوض خسارته.

لحظة اليأس التي أفقدته مقام الشهداء:

سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام في غزوة من الغزوات قيل له: **يا رَسُولَ اللَّهِ ما أَجْزَأَ أَحَدٌ ما أَجْزَأَ فُلَانٌ فقال: «إنه من أَهْلِ النَّارِ». فَقَالُوا: أَيُّنَا من أَهْلِ الْجَنَّةِ إن كان هذا من أَهْلِ النَّارِ؟ فقال: «رَجُلٌ من الْقَوْمِ لَأَتَّبِعَنَّهُ، فإذا أَسْرَعَ وَأَبْطَأَ كنت معه حتى جُرِحَ فَاسْتَعْجَلَ الْمَوْتَ فَوَضَعَ نِصَابَ سَيْفِهِ بِالْأَرْضِ وَذُبَابَهُ بين ثَدْيَيْهِ ثُمَّ تَحَامَلَ عليه فَقَتَلَ نَفْسَهُ»**[1] وفي هذه الحالة هو منتحر وليس شهيدًا، وكأن سيدنا محمد أراد أن يقول ليس من المفروض أبدًا أن يتصرف هكذا؛ لأن الله سبحانه وتعالى موجود وقادر على كل شيء.

قدراتك أقوى من البلاء:

إحدى البنات كانت تحكي مأساة، وهي بالفعل مأساة، لكن أي مأساة في الدنيا لا تجعل الإنسان يقرر أن ينسحب، فأنت فيك قدرات أكبر من البلاء؛ لأن الله وعد أنه لن يحملنا ما لا طاقة لنا به، ولن يحملنا شيئًا يعجزنا، إنما كل شيء أنت أقوى منه بعون الله، فتحكي الفتاة أنها تعيش في بيت هو كتلة من الجحيم، لديها أخت وأخ وأبوها يضرب أمها كل يوم ويطردها أمام الناس ويشتمها بأسوأ الألفاظ

١- صحيح البخاري.

وسمعتهم أصبحت سيئة جداً في المنطقة التي يعيشون فيها، أخوها سافر بالخارج ليعمل ويبتعد عن هذه العائلة، وأختها تزوجت أول عريس تقدم لها مناسبًا أو كان غير مناسب فهي تريد أن تترك البيت وتتخلص من هذه العيشة، وهي تحكي وتقول: أنا الآن في السنة الثالثة من الجامعة، وأخجل أن أذهب للجامعة؛ لأن معي بكليتي جيراني ويتحدثون عني، وأخاف أن أدخل في أي علاقة ولا حتى أن يأتي لي زملائي إلى البيت مثلما أذهب أنا إلى بيوتهم وأرى الحياة السوية التي طالما تمنيتها أنا وإخوتي وأمي؛ لأنه لا أحد يرضى بهذه العائلة المليئة بالمشاكل، حالة من اليأس مسيطرة عليها، هذه المشاكل عندما أقرؤها أريد أن أقول لصاحبها: أنتِ أقوى، تحملي المسئولية ربك معكِ، إذا رأيت مصائب الناس ستهون عليك مصيبتك.

«إن المعتقدات الراسخة هي سر البقاء في ظروف الحرمان»

ثانيًا: مواجهة اللحظة وتحمل المسئولية:

تعيش وأنت تحقق أحلامك، وتتحمل المسئولية وتحقق السبب الذي خلقك من أجله أن تكون سعيدًا، بحسن الظن به وصدق التوكل عليه والإيمان بقَدَرِه خيره وشرّه وأنه هو وحده من يعلم ما في الخير لك، وأن تؤمن بما قاله سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم لسيدنا ابن عباس رضي الله عنه: «تعرف إلى الله في الرخاء يعرفْك في الشدة، واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وأن الخلائق ولو اجتمعوا على أن يعطوك شيئًا لم يرد أن

يعطيكه لم يقدروا على ذلك أو أن يصرفوا عنك شيئًا أراد الله أن يعطيكه لم يقدروا على ذلك، وأن قد جف القلم بما هو كائن إلى يوم القيامة، فإذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، وإذا اعتصمت فاعتصم بالله، واعمل لله بالشكر في اليقين، واعلم أن في الصبر على ما تكره خير كثير، وأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرًا»[1].

عشها على مراد الله عن طريق:

فإذا أصابتك لحظة يأس عشها على مراد الله عن طريق:

١. تعلق بالفتاح الذي يفتح لك الأبواب المغلقة.

٢. إدمان طرق الأبواب.

أولًا: التعلق بالله الفتاح:

اسمه الفتاح العليم سبحانه وتعالى، الفتاح الذي لا يوقف عن العطاء بسبب العصيان، ولا يغلق أبواب الرحمة بسبب النسيان، كان ذا النون المصري أحد كبار العلماء الزهاد يقول:

«إلهي.. إليك تقصد رغبتي، وإليك أرفع حاجتي، وبيدك مفاتيح مسألتي»

١- المستدرك على الصحيحين (بتصرف).

وكان سيدنا علي بن أبي طالب يقول:

«إذا اشتملت على اليأس القلوب، وضاق بها الصدر الرحيب، ولم تر لانكشاف الضر وجهًا، ولم يُغْنِ بحيلته القريب، أتاك على يأس منك فرج يمن به اللطيف المستجيب»

دكتوراه من قاع الأرض:

قصة جميلة قرأتها اسمها (دكتوراه من قاع الأرض)، هذه المرأة تحكي أنها كانت بنت ذي خمسة عشر عامًا، أدمن أبوها الحشيش، وأمها امرأة لا تعرف غير مصلحتها - أعتذر عن الألفاظ فأنا أنقلها كما تحكي بالظبط - وسمعتهم سيئة جداً في المنطقة التي يعيشون فيها، وتحكي.. تقدم للزواج مني تاجر في منتهى القسوة ومشهور جداً عنه أنه إنسان غليظ، لكن فرح والدي به رغم أن التاجر يبلغ من العمر ستين عامًا وأنا في الخامسة عشر، وتزوجت وكانت ليلة زواجي أشبه بالجريمة، بسبب العنف الذي كان يعاملني به، وتمر الأيام وبدأت تُفتح لي أبواب السعادة بعدما ذقت الآلام والمرار مع زوجي فقد حدثت مشاجرة بين زوجي وأحد زبائنه في متجره، فضرب زوجي الرجل بسكين في بطنه، فجاءت الشرطة لتقبض عليه فأتت له ذبحة صدرية من الخوف وتوفي! وكما يقولون: «رُبَّ ضارة نافعة» وبدأت الحياة تبتسم لي، سأتنفس وأعيش، ولكن انكسرت ثانية عندما جاء أولاد زوجي وطردوني من البيت ليأخذوه ولا يتركون لي شيئًا، وأهلي

رفضوا أن أعود وأعيش معهم بالبيت وأولادي، ولم أخرج من هذا الزواج إلا بخاتم الزواج وأولادي، فذهبت لبيع خاتمي وأجرت بثمنه حجرة فوق سطح منزل، واشتغلت كعاملة نظافة في مدرسة، وقررت أن أكمل تعليمي الذي أخرجني منه والدي، عانيت بسبب عملي مع تربية أولادي ودراستي ولكني ثابرت وأكملت حتى انتهيت من الثانوية وحصلت على بكالوريوس دراسات إسلامية، وقررت أن أكمل حتى أحصل على ماجستير ودكتوراه في الدراسات الإسلامية، والآن أولادي منهم طبيب جراح، وبنت مهندسة، ودكتورة أطفال، هذه ليست قصصًا خيالية، هذه قصص كتبها أصحابها بأيديهم، ونشرت في كتب د.عبد الوهاب مطاوع في بريد الجمعة، حقائق حدثت وأصعب منك، فقم مهما كان عندك يأس، ودائمًا اطرق الأبواب التي تدخل عليك الأمل في لحظة يأس واستعن بالفتاح.

قصة نجاح من قلب اليأس:

في عام ١٨٩٠ ولدت ماري كوري البولندية، والتي كانت عالمة في الفيزياء والكيمياء، وحاصلة على جائزتي نوبل. واحدة من كبار شخصيات العالم في العصر الحديث، توفي والداها، وبقيت هي وأختها، واتفقا على أن واحدة منهما تعمل والأخرى تسافر للدارسة في الـ Sorbonne وبالفعل سافرت أختها، وعملت هي في أحد البيوت، وأحبت أحد أولاد العائلة التي تعمل في بيتهم، وأحبها هو أيضًا ووعدها

بالزواج، فكلما ترسل لها أختها لتدرس معها، ترفض وتقول لها إنها ستتزوج وستستقر هنا، حتى عرض الولد زواجه من هذه الفتاة على أهله، رفضوا رفضًا شديدًا وطردوها من العمل معهم، وتخلى عنها ولم يذهب معها، وانكسرت في قصة حب تعلقت بها، وأصابها يأس شديد من علاقات الحب، ثم قالت: «من الحماقة أن يتعلق الإنسان برغبات شخص آخر ليست في هدفه». وسافرت واستكملت دراستها وكُتبت لها السعادة وأصبحت من أنجح وأشهر النساء في العالم

«لن يكون لدينا ما نفعله إذا كان كل شيء في هذا العالم إيجابي»

اليأس الحقيقي الذي لا أمل بعده:

لكن اليأس يسيطر في حالة واحدة يوم يأتي الناس التي لم تؤمن بالله وتنزل في النار ﴿**وَنَادَوْا يَا مَالِكُ لِيَقْضِ عَلَيْنَا رَبُّكَ قَالَ إِنَّكُم مَّاكِثُونَ* لَقَدْ جِئْنَاكُم بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَكُمْ لِلْحَقِّ كَارِهُونَ**﴾ [**الزخرف ٧٧، ٧٨**].

فانظر أنت إلى حياتك إذا لم يكن بها هذا الشرط فاعلم أن هناك أملاً فيما هو آتٍ، وأن بداخل لحظة اليأس حكمة من رب رحيم بعباده خبير بهم.

الخلاصة:

- **اليأس مرحلة ميلاد جديد.**

- إياك أن تنسحب من حركة الحياة.
- اجعل اعتمادك على الخالق لا على المخلوق.
- أدْمن طرْقَ الأبواب، مستعينًا بالفتاح.

«اللهم يا ربّ لا يأس وأنت موجود، ولا غمّ وأنت المعبود، فاملأ قلوبنا باليقين واجعل ثقتنا فيك بلا حدود يا الله».

لحظة حب لصديق

اعتراف النبي صلى الله عليه وسلم بالحب:

«يا مُعاذ، إني أحبك»[1] كلمات امتلأ بها قلب النبي صلى الله عليه وسلم ليس لمعاذ فقط، لكن لكل شيء من حوله، هذا جزع الشجرة يبكي لبعده عن النبي صلى الله عليه وسلم، فينزل النبي من على المنبر ويحتضنه ويبشره بصحبته معه في الجنة، جمل يعرف أن قلب النبي صلى الله عليه وسلم مليء بالحب فيذهب ليشتكي له كثرة الحمل على ظهره وقلة الطعام الذي يقدمه له صاحبه، لحظة حب عندما ذهب النبي صلى الله عليه وسلم مع صاحبه الفقير جليبيب حتى يوافق عليه أهل المرأة التي يريد أن يتزوجها، فاطمة كان يغمرها بلحظات الحب كلما يراها فيقوم لها ويُقبِّلها بين عينيها، إذا أردت أن تنعم بصحبته صلى الله عليه وآله وسلم فاجعل حياتك قصة حب كبيرة، أبي أحبك ومستعد لتنفيذ أي رغبة لك، وأُعاهدك أن أكون سندك، أمي آن الأوان أن تذوقي لحظات حب كثيرة مني وأنعم بصحبتك وأحكي لكِ عن حياتي لتطمئني، أختي، من اليوم ستعيشين معي أجمل لحظات الحب مع أخ مهتم بكِ ويخاف عليكِ، أخي الحبيب، حان الوقت لنكون أصحابًا وتكون أنت صندوق أسراري، وأنت أيها العامل البسيط الذي ينظف الشارع سأمر عليك وأقول لك:

١- الأدب المفرد للبخاري.

شكرًا وأنا مبتسم لتشعر مني بلحظة حب، يا رب، أنت الذي علمتنا الحب حين قلت لجبريل: يا جبريل، إني أحب فلانًا، وأسمعتنا الكثير في كتابك العظيم أنك تحبنا.

«يا رب، علّمنا أن نحب كل شيء حولنا حتى نعيش نحن وكل البشرية لحظة الحب»

• عندما اختصرنا الحب بين رجل وامرأة فقط:

أكبر خطأ في حياتنا يوم أن اختصرنا الحب، وجعلنا كلمة «أحبك» تقال من امرأة لرجل ومن رجل لامرأة، لدرجة أنها أصبحت كلمة غريبة لو قالها أحد لأمه أو أبيه، متى آخر مرة قلت فيها لصديقك: أحبك؟ مثلما كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم مع أصحابه..

إن ديننا وسُنة النبي صلى الله عليه وسلم مبنيان على الحب، عندما تقرأ في كتاب الله سبحانه وتعالى، وتسمع كلام سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم تفهم أننا جئنا إلى الدنيا حتى نحيا بالحب، قال صلى الله عليه وسلم وهو يتكلم عن لحظة الحب وقد جعل الدين كله والعقيدة كلها لحظة حب قال: «لن تؤمنوا حتى تحابوا». الإيمان مبني على الحب.

• ماذا لو تعلمنا كيف نحب من هم في صحبتنا؟

وإذ لم نصنع لحظات الحب بيننا وبين بعض ستكون لدينا مشكلة في اعتقادنا ومعرفتنا بالله سبحانه وتعالى، فالذي يعرف كيف يفهم الحب ويعطي هذا الحب فقد فهم الحياة، وفهم مراد الله ..

كان أحد التابعين اسمه إدريس كان في الشام فحضر درسًا لشخص وجهه منير، فسأل: من هذا؟ فقالوا له: هذا معاذ بن جبل صاحب النبي عليه الصلاة والسلام، ففي اليوم التالي ذهب بعد الفجر ليجلس بجانبه في الدرس، وبعدما انتهى أمسك بيديه وقال له: يا معاذ، إني أحبك، أليس أنت صاحب النبي؟ أنا لم أرَه، ولكني أعلم كم كان يحبكم، فإني أحبك في الله، قال آلله؟ فقال له والله، ثم قال: آلله؟ فقال له والله، فقال له أبشر، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «قال الله تعالى: وجبت محبتي للمتحابين في»[1] ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «المرء مع من أحب»[2] فالذي لا يعرف أن يحب، مع من سيُحشر؟

يجب أن تتعلم كيف تعطي الحب لصديقك، لوالدك ووالدتك، يجب أن تتعلم كيف تحب.

كان ابن سماك -أحد الصالحين- وهو يعرف ويفهم ماذا تعني لحظة الحب، يقول:

<u>«اللهم إني أعلم أني أعصيك، ولكني أحب من يطيعك، فاجعل ذلك قربة بين يديك»</u>

١- شعب الإيمان.

٢- صحيح مسلم.

ما هو مقام المحبين عند رب العالمين؟

ويبلغنا سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم عن مقام المحبين فعن **أبي هريرة قال: قال رسول الله** صلى الله عليه وسلم: **«إن من العباد عباداً يغبطهم الأنبياء والشهداء». قال: من هم يا رسول الله؟ قال: «هم قوم تحابوا بروح الله على غير أموال ولا أنساب، وجوهم نور -يعني على منابر من نور- لا يخافون إن خاف الناس ولا يحزنون إن حزن الناس» ثم تلا هذه الآية: {ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون}**[1]، فبالحب نكون أولياء، والأولياء سيُنعَمهم الله في الدنيا وفي الآخرة.

«أينما يتواجد الحب تتواجد الحياة»

لماذا يريد الله أن نعيش لحظات الحب فيما بيننا؟

الذي يعرف أن يعطي الحب ويفهم الحب هو إنسان يرى الجمال، ويعرف أن يتفاهم مع من أمامه، ويعرف التسامح ومعنى العطاء، وسيدنا النبي صلى الله عليه وسلم قال: «تحابوا»، وليس تحبوا، تحابوا أي تنافسوا في الحب، تنافسوا أي هناك أفعال سأقوم بها لأصنع لحظة الحب بيني وبين صديقي، بيني وبين أمي وأبي ..

علمني مشايخي ماذا يعني الحب في الله، يعني أنا أحبك لذاتك أنت، سواء سألت عليَّ أو لا، فإني أحبك سواء كنت طائعاً أو عاصياً

١- سنن النسائي الكبرى.

أحبك، مؤمنًا أو لست بمؤمن أحبك، أناس تحابوا بروح الله، وهذا الذي فعله سيدنا شعيب عليه السلام وهو يكلم الكفار: {إِنِّي أَرَاكُم بِخَيْرٍ وَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ مُّحِيطٍ} [هود ٨٤] فقد وضع الله بداخله حب الأنبياء اتجاه أقوامهم المؤمنين، وغير المؤمنين بالله، بهذا الحب ستستطيع أن تعطي، لذلك خلق الله الحب بين الأقارب والأصدقاء؛ لأن بالحب سترى كل جميل بداخل كل إنسان، وبالحب ستعرف العطاء والتسامح.

خمس لغات للحب، ما هي؟

ولكي تعرف أن تصنع لحظات الحب يجب أن تفهم لغات الحب، وأذكرك بعالم النفس [Gary Chapman] الذي ألَّف كتابًا اسمه (لغات الحب الخمس)، يتكلم فيه عن كيفية صناعة مواقف الحب التي تملأ القلب بالحب، فقال: الحب له خمس لغات تعبر بهم وتفهم بهم من أمامك:

١. كلمات الثناء والتشجيع.

٢. تكريس الوقت لمن أمامك.

٣. خِدْمات.

٤. هدايا.

٥. اللمسة الجميلة.

أولاً: كلمات الثناء والتشجيع:

سحر الكلمات:

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم قال: «الكلمة الطيبة صدقة»[1] وكأنك أعطيتني شيئًا؛ لأن الإنسان عندما يسمع كلمة جميلة أو يسمع تشجيعًا يشعر بالثقة في نفسه، ويكون أكثر من أحب أن أتواجد معه هو الإنسان الذي يشعرني بذاتي، والذي يهينني أو يهملني أو يكسر ثقتي بنفسي لا أحب أن أتواجد معه أبدًا، بل أهرب منه، فإذا أردت أن تقوي الصلة وتعبر عن الحب الذي بداخلك، شجع من أمامك وأثنِ عليه.

كلمات بسيطة بتأثير عميق:

فالأم يكفيها «تسلم يَداكِ، الأكل كان جميل»، والأب وهو عائد من عمله يحمل احتياجات البيت لمدة أسبوع، ستفرق معه إذا سمع «كثَّر خيرك يا أبي، نحن بدونك لا نسوى شيئًا» وكذلك يشعر الابن أو الابنة أنه دخل الجنة عندما يقوم الأب بتشجيعهما كدليل على أنه واثق بهم ويحبهم، فكلمة الثناء والتشجيع تجعل الحب يملأ القلب.

اعترافك بالحب طاعة لرسول الله ﷺ:

أَنَسُ بن مَالِك قال: كنت جَالِسًا عِنْدَ رسول اللَّهِ إِذْ مَرَّ رَجُلٌ فقال رَجُلٌ مِنَ الْقَوْمِ: يا رَسُولَ اللَّهِ، إني لأُحِبُّ هذا الرَّجُلَ. قال: «هل أَعْلَمْتَهُ

١- صحيح البخاري.

ذلك؟». قال: لا. فقال: «قُمْ فأعلمه». قال: فَقَامَ إليه، فقال: يا هذا والله إني لأُحِبُّكَ فِي اللهِ. قال: أحَبَّكَ الذي أحببتني له.[1]

النبي صلى الله عليه وسلم لا يأمر أوامر سطحية لو تكلم النبي فذاك كلام الله {وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَى * إِنْ هُوَ إِلاَّ وَحْيٌ يُوحَى} [النجم ٣: ٤].

لماذا لم يَنَم أمير المؤمنين؟

سيدنا عُمر بن الخطاب وهو أمير المؤمنين يحكم دولاً بها آلاف البشر، استيقظ ليصلي الفجر مع الناس، وبعدما انتهى، قال: أين معاذ؟ فقام معاذ: ها أنا يا أمير المؤمنين، قال: يا معاذ، تذكرتك البارحة فبقيت أتقلب في فراشي حبًا وشوقًا للقائك، فتعانقا وتباكيا. وكأنهما تذكرا سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم الذي غرز لحظات الحب في قلوبهم وعلمهم كيف يعبرون ويشجعون بعضهم البعض.

صديقتي.. إني أحبك!

كانت فتاة تحكي وتقول: أكثر صديقة من صديقاتي أحبها هي أكثر صديقة تشجعني، دائمًا عندما تراني أرتدي ثيابًا جميلة يرضى عنها رب العالمين، تشجعني وتقول لي إنه جميل جداً عليَّ، وعندما تتحدث وتقول معلومة تقول للناس أني من علمتها لها فأشعر وكأني أضفت لحياتها شيئًا مفيداً.

١- مسند أحمد بن حنبل.

ظل المحبة:

عبر عن لحظة الحب بكلمات الثناء والتشجيع لتأتي يوم القيامة ورب العالمين يقول: «أين المتحابون بجلالي؟ اليوم أظلهم في ظلي يوم لا ظل إلا ظلي»[1]، قل لحبيبك كلمة جميلة وعِشْ لحظة الحب.

«لين الكلام قيد القلوب»

ثانيًا: لغة الخِدْمات:

الخدمة تأسر القلوب:

المعروف أن الأصل في الإنسان النقصان، ولأنك مخلوق ليس كاملاً فتحتاج لمن يكملك وتكمله، وكلما خدم إنسان شخصًا آخر فهو يأسر قلبه والحديث يقول: «جُبلت القلوب على حب من أحسن إليها»[2]. إذا أردت أن تعيش لحظة حب مع قريب أو صديق، أو أبيك وأمك عبر عن حبك بأن تقدم له خدمة، وتشعره أنك بجانبه، وأن سعادتك حتى لو معها بعض التعب، لكنك تحب أن تراه سعيدًا بعمل ما يحب.

يحلق رأسه من أجل صديقه:

من القصص التي قرأتها وأثرت في كثيرًا عندما أُصيب طفل بالسرطان وهو يبلغ من العمر سبع سنين وتم علاجه بالكيموثربي

١- صحيح مسلم.

٢- شعب الإيمان.

فسقط شعره، وذهب لمدرسته وشعره ساقط فقام صديقه بحلق شعره مثله حتى لا يستغربه الآخرون عندما يروه، فهو يقدم له خدمة: إنني سأشاركك وسأصبح مثلك حتى لا تشعر بالغربة.

ماذا فعل عندما لم يجد بابًا يحمي أصحابه من البرد؟

إبراهيم بن أدهم أحد كبار الزهاد الصالحين كان في سفر مع أصحابه. فجاء الليل لكي يذهبوا إلى النوم فوجدوا مسجداً وليس له باب والجو كان شديد البرودة، وعندما استيقظوا من النوم وجدوه واقفًا محل الباب، فقالوا له: ألم تنم؟ قال: لا، فقالوا: لماذا؟ قال: كان الجو شديد البرودة ولم يكن هنالك باب فقمت مقام الباب خوفًا عليكم من الريح الباردة. فاللهم ارحم أهل الحب والعطاء

ترك نصيبه لأخيه، فكيف كافأه الله؟

قرأت قصة بعدما تُوفيت الأم وقد كانت أنجبت المولود الثاني وبلغ ثلاث سنين والآخر بلغ سبع سنين، يقول الشاب الأصغر: لم يتزوج الوالد بعد وفاة الأم، وكان هو في البيت الأب والأم، وكان هو من يصنع كعك العيد حتى لا نشعر بافتقاد الأم، دخلت كلية التجارة وأخي دخل كلية الطب، والأخ الصغير بعد وفاة الأب عندما دخل الجامعة كان يضغط على نفسه لكي ينفق نصف ما ينفقه دائمًا من نصيبه من معاش والده ليعطي النصف الثاني لأخيه الأكبر ليشتري كتب الطب

الغالية، وعندما تخرجوا من الجامعة الأخ الأصغر أراد أن يتزوج، فقام أخوه الأكبر ببيع نصيبه من ذهب والدته ليشتري الشبكة لأخيه، ولكن تبقت المشكلة الكبرى وهو البيت الذي سيتزوج فيه، فإذا بالأخ الأكبر يتفق مع أخيه الأصغر أنه سيسافر يبحث عن عمل بالخارج ليترك له البيت يتزوج فيه، وبالفعل بعد فرح الأخ الأصغر سافر الأخ الأكبر وفتح الله عليه من حيث لا يحتسب بمكانة عالية بين من هم في سنه، وزوجة صالحة كانت له خير معين كما كان هو لأخيه؛ لأن الله كريم ويكافئ على الحب فيه وخدمة من نحب.

«يصبح الإنسان عظيماً تماماً بالقدر الذي يعمل فيه من اجل رعاية أخيه الإنسان»

ثالثًا: قضاء الوقت الجيد مع من نحب:

أن تكون جالسًا مع والدتك، والدك، أو صديقك عبر لهم عند حديثهم لك أنك تستمع لهم بكل مشاعرك واهتمامك، اجلس بقلبك لا تجلسْ بجسدك فقط، من يجلس بجسده فقط وقلبه وعقله في شيء آخر، فمن الأفضل ألا يجلس معهم دون اهتمام؛ لأنه يسحب من رصيده لدى الآخرين، اجلس بقلبك حتى يشعر من أمامك أن له قيمة ثمينة عندك، سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم كان يجلس وهو موجه صدره لمن أمامه ويوجه نظره إليه، ولا ينصرف حتى ينصرف الآخر بحاجته، ويسمعه حتى ينتهي الآخر من كلامه، أتعلم لماذا؟ ليشعر

الآخر بأن له قيمة عنده، فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعبر عن الحب عندما يعطي من وقته بتركيز لمن يحبهم.

<u>«الجبان غير قادر على إظهار الحب، فهذا من امتياز الشجاع»</u>

رابعًا: لغة الهدايا:

من في الحياة لا يحب الهدايا ولو صغيرة؟ النبي صلى الله عليه وسلم قال: «تهادوا تحابوا»[1] الحب يزيد بالهدايا وأنا لا أقول أن تصرف راتبك كله أو مصروفك في هدايا، ولكن سأقول لك شيئًا.. عندما تكون مجموعة اجتمعت على الطعام، فترى أحدهم يبادر دائمًا يضع لكل شخص طعامه الذي يحبه أولاً ثم يأكل هو، أليست هدية؟ هو لم يتكلف شيئًا ولكن أعطى لك شعورًا بالاهتمام والحب وإيثارك عن نفسه، هو عبر عن لحظة الحب بهدية مختلفة. عندما تعود من عملك في يوم من الأيام وتشتري شيكولاتة بجنيه أو خمسة جنيهات لوالدتك تُحلي فمها، يُذهب الله عنك مرارة يوم القيامة كما قال رب العالمين، افتح خزانة ملابسك وأخرج قميصًا جميلاً وانظر لصديقك وقل له إنه سيصبح أجمل إذا ارتداه هو، أو إذا أعجب بشيء جميل عندك قل له تفضل وأعطه إياه مثلما كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم صاحب الجود والكرم.

١- الأدب المفرد للبخاري.

لماذا تحب هذه العباءة؟

سيدنا علي بن أبي طالب كان يرتدي ثوبًا محددًا لا يحب أن يغيره كثيرًا، فسألوه: لماذا تحب هذه العباءة؟ قال: ذلك ثوب كساني حبيبي وصفيي عُمر بن الخطاب.

لحظة الحب تكبر بالهدايا، هادِ من تحب ولو بهدية بسيطة واكسب بها قلبه.

خامسًا: اللمسة اللطيفة:

ماذا تعني لمسة لطيفة بين الأصدقاء؟ ماذا تعني لمسة لطيفه بين الأم وابنها، أو الابن وأبيه؟ لماذا إذا أحرز شخص هدفًا في المباريات ترى الآخرين يجرون عليه ويحتضنوه؟ لأن تلامس الأجساد ينقل طاقة الحب والفرحة، هكذا قال علماء الطاقة، لذلك النبي صلى الله عليه وسلم كان ينقل الحب باللمسة الجميلة، عندما كان يزور مريضًا كان يضع يديه موضع الألم ويقول له: «لا بأس طهور إن شاء الله»[1]، لماذا لم يدعي له فقط؟ لا بل دعا له ولمسه لأن اللمسة تنقل طاقة الحب.

«فاللهم يا رب العالمين انشر الحب بيننا، واجمع على الحب أرواحنا، واملأ بالعطاء والتسامح قلوبنا فلا نشقى أبدًا يا الله وأنت رجاؤنا»

١- صحيح البخاري.

مائة رحمة من الله، لمن؟

تأمل في هذين الحديثين، قال صلى الله عليه وسلم: «إن المسلم إذا لقي أخاه المسلم فأخذه بيده تحاتت ذنوبهما كما تحات الورق من الشجرة اليابسة في يوم ريح عاصف، وإلا غفر لهما ولو كانت ذنوبهما مثل زبد البحر»[1]، والحديث الآخر «إذا الْتَقَى الْمُسْلِمَانِ فَسَلَّمَ أَحَدُهُمَا على صاحِبِهِ كانَ أَحَبُّهُما إلى الله أَحْسَنَهُما بِشْرًا بِصاحِبِهِ، فإذا تَصافحا أنزلَ الله عَلَيْهِما مائَةَ رَحْمَةٍ لِلْبادِئِ تِسْعُونَ وَلِلْمُصافِحِ عَشَرَةٌ»[2] إذا كنا أنا وأنت نُسلم على بعض، أنا قلت لك: كيف حالك؟ وأنت تسلم بقلبك وتحتضنني بقلبك وتبتسم ابتسامة رقيقة تنزل المائة رحمة تسعة وتسعين عليك؛ لأنك كنت حريصًا لتنقل لي لمسة الحب، وأنا تنزل عليَّ رحمة لأني أسلم عليك سلامًا عاديًا غير قادر على التعبير لك؛ لأن قلبي بخيل باللمسة الجميلة، تفهم حينها لماذا كان النبي يسلم بقلبه وصدره ووجهه، فلا يلتفت أبدًا صلى الله عليه وسلم إلا إذا التفت الآخر وهو يحدثه؛ لأنه يريد أن ينقل لك كل خير، اللمسة الجميلة، الطبطبة على الكتف، السلام بالقلب ونظرة العين الممتلئة بلحظة الحب..

---

١ - كنز العمال.

٢ - الفتح الكبير للسيوطي.

الخلاصة:

- اختر من لغات الحب (الكلمة – الخدمة – الهدية – اللمسة – الوقت).
- الحب من الإيمان.
- تنافس في إظهار حبك والتعبير عنه.
- اصنع لحظات الحب، جدد طاقة حياتك.

يا رب، يملأ هذا الكلام بيوتنا، ويعرف كل منّا أن يقوله لأبيه وأمه، يا رب، نعرف نزرع الثقة في أولادنا والحب عن طريق الكلمة الطيبة والخدمة واللمسة الجميلة، ويكون الحب أقوى من الخلافات التي بيننا، يا رب، ثبتنا واحفظنا واملأ بيوتنا بالحب لكي نعرف أن نعيش لحظة الحب.

«فاللهم يا رب العالمين انشر الحب بيننا، واجمع على الحب أرواحنا، واملأ بالعطاء والتسامح قلوبنا فلا نشقى أبدًا يا الله وأنت رجاؤنا»

لحظة تنازل

الاختبار الكبير

أغلى ما يمتلكه كل واحد منا هي مجموعة القيم والأخلاق التي تربى عليها، ومن لحظة بداية إدراك إنسان وهو يبحث عن لحظات السعادة والنجاح في كل خطوات حياته، ويشق طريقه في الحياة وهو يتمنى أن يحقق أحلامه دون التنازل عن سمات شخصيته! لكن في بعض الأوقات قد يصطدم بواقع يُعرِّضه لاختبار كبير وهو لحظة التنازل! فهذا طالب في لجنة الامتحان وقد تعثَّر ونسي الإجابة، يتوقف يفكر، هل ألجأ إلى الغش؟ أم أتمسك بالأمانة؟!

وهذا يعمل في الشركة المرموقة لكنه يجد نفسه بين زملاء ينافقون رئيسهم حتى يسير مركب العمل، وهنا يأتي الصراع، أأتمسك بما رباني الله عليه؟ أم تسيطر عليَّ لحظة التنازل؟ أقدر وأحترم كل بنت تأخر زواجها، وكثرت نظرات الشفقة من حولها، وطالت وحدتها لكنها لم تتنازل عن صاحب الأخلاق.. هل هانت عليك أمك إلى هذه الدرجة فتنازلت عن رعايتها وهي مريضة من أجل ساعات اللعب مع أصحابك؟ هذا بلال يدفعوه في لحظة تنازل عن دينه والصخرة العظيمة فوق بطنه وهو يصارع وأنفاسه ضيقة، يقول:«أحدٌ أحد»[1] لن أتنازل!

١- مسند أحمد بن حنبل - المستدرك على الصحيحين.

إنه الاختبار، فيا رب الأرض والسماء، ويا حي وغيرك صائر إلى الفنـــاء ثبّتنا على ما تُحب وترضى، واجعلنا نأخذ ما أتيتنا بقوة، وق في رضاك ضعفنا، ونوّر بصائرنا حتى نرى الحق حقًا فنتبعه بعونك، ونرى الباطل باطلًا فنجتنبه بتوفيقك.

شهوتي أم مبادئي، أيهما ينتصر؟

لحظة التنازل لحظة صعبة، لحظة بها صراع نفسي داخلي عندما يرى الإنسان القيم والمبادئ التي تربى عليها تقف أمام تحقيقه لمصالحه وشهواته ورغباته فيحدث صراع ومساومة، هل أتمسك بالقيم التي أنا مؤمن أنها ستوصلني لرضا الله سبحانه وتعالى؟ هكذا يعيش الإنسان المحترم، وهذه هي حياة الإنسانة المحترمة هل تتمسك بالقيم، أم تتنازل عنها وتضرب بها عرض الحائط وتذهب لتحقيق شهواتها ورغباتها؟ كثيرًا ما عُرضت أموال مقابل بيع مبادئ وأخلاق، وكثيرًا ما بيع شرف مقابل رغبة ولذة وقتية لا تجني إلا الخسار والندم، هذه لحظة صعبة يتعرض لها الإنسان لمقارنة تقع بين شهو وقيمه، وأحيانًا تكون لحظة التنازل لحظة نبيلة وراقية جدًا وتعبر من قلب كبير عندما يتنازل الإنسان عن حقه ليحافظ على إنسان أو يحافظ على علاقة، أحيانًا كثيرة يترك الإنسان حقه برض وهو في كامل الوعي حتى لا يخسر اللحظة، هي لحظة ليست سهل نحتاج أن نتعلم كيف نعيشها، ونفهم الرسالة الربانية التي يعلمها

رب العالمين في لحظة التنازل سواء اللحظة السيئة التي تباع فيها القيم والمبادئ، أو اللحظة النبيلة التي يتنازل فيها الإنسان عن حقه حتى يحافظ على قيمه وقلب ومشاعر إنسان آخر.

«يختبر الله الذين يريد أن يباركهم إلى أقصى درجة أحيانًا»

(غاندي)

لحظة التنازل في القرآن الكريم:

السلام أم الإسلام؟

عندما تتأمل في كتاب الله وهو يتكلم عن لحظة التنازل تجدها قد عُرضت على النبي صلى الله عليه وسلم، تنازل عن قيمتك الكبيرة ورسالتك الكبيرة في الدعوة للإسلام ونحن لن نؤذيك وسنتركك تعيش في سلام، عندما ذهب عتبه بن ربيعة وأمية بن خلف لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وقالوا له: اعبد إلهنا عامًا ونعبد إلهك عامًا ونعيش جميعًا في سلام، لا تتمسك بالتوحيد ونحن لن نتمسك بالأصنام، نزل القرآن واضحًا في آية يحفظها كل المسلمين {**قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ * لا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ * وَلا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ * وَلا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدتُّمْ * وَلا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ * لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ**} [**الكافرون**] وكأن القرآن يُثبتِ كل شخص عرضت عليه لحظة تنازل ليثبت ويتمسك بقيمه ومبادئه التي يؤمن بها.

السجن أم المعصية؟

وعُرضت لحظة التنازل على سيدنا يوسف عندما كان عبدًا في قصر امرأة العزيز وهي تعرض عليه الفاحشة {وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَا آمُرُهُ لَيُسْجَنَنَّ وَلَيَكُونًا مِّنَ الصَّاغِرِينَ * قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلاَّ تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ * فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ} [يوسف ٢٣ ، ٣٤] فاختار أن يسجن على أن يتنازل، وعندما تمسك بمبادئه حماه الله من كيد هؤلاء النساء. أحيانًا كثيرة يُعرض على الإنسان أبوابًا من الدنيا مقابل أن يتنازل عن كرامته وشخصيته؛ لذلك قال رب العالمين: {وَمَن كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ وَمَن كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ} [النساء ٦]

صراع صعب.. اثبت واتعلم:

لماذا قد تتنازل والله موسع عليك في رزقك من أجل الملايين وتصبح إنسانًا بعيدًا عن الله وتخسر كل قيمة ذكرها رب العالمين في كتابه أو علمها سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم للبشرية؟ كل ذلك من أجل المال؟ فأنا أقول لك: لا تتنازل حتى إن كنت في أصعب فترات حياتك، وان كنت لست قادرًا ولا تجد اللقمة لتأكلها اسع لرزقك بالحلال وإيَّاك أن تتنازل عن شرفك وأخلاقك لبعض أموال لا تساوي شيئًا في جناح بعوضة! لذلك هي لحظة صعبة، وأقدر

كل إنسان تضطره وتدفعه الظروف ليتنازل، أُقدر مشاعره الصعبة وصراعه الصعب، ولكني أتيت لأُهَوِّن على كل إنسان تعرَّض للحظة تنازل وأقول له: اجمد وتعلَّم كيف تعيش هذه اللحظة.

«العناية الإلهية لديها ساعة مضبوطة لكل شيء». غاندي

لكن لماذا يا رب يجب أن أختار هذا الاختيار الصعب؟

لماذا تضعنا في هذا الصراع الصعب؟

ما حكمتك يا الله من أن تعرض على الإنسان لحظة تنازل؟

لماذا توضع القيم والأخلاق والمبادئ والأخلاق في كفة، والشهوات والرغبات في كفة أخرى؟

أأتمسك بمبادئي أم أبيعها لأحقق شهواتي؟

من أسرار الثبات:

أحيانًا كثيرة تكون الفتن هي أحد أسباب الثبات على قيمك، لحظة التنازل، الحكمة منها هي لحظة ربط ومراجعة على قوة العقدة والعقيدة، عندما تطمئن أن الحبل معقود جيدًا فتشده بكل قوتك، هكذا هي العقيدة؛ أي أن الفكرة انعقدت في قلب وعقل الإنسان فلا تُفك، هل القيم والمبادئ والأخلاق هي عقيدتك التي بها يحيا الإنسان حياة كريمة ويرضى بها رب العالمين؟ أم هي عقيدة واهية وضعيفة

وهشّة مع أول فتنة يتنازل الإنسان عن مبادئه؟ هي لحظة مراجعة لأن الإنسان حينها يكتشف هل هو قوي ومتمسك وراسخ؟ أم إنسان في مهب الريح الدنيا أقوى منه؟

عليك أنت أن تختار حتى تحدِّد لنفسك مسار حياتك إلى أيهما تحب أن تصبح..

ما هي نتيجة تمسكك بمبادئك؟

في القرآن قال الله عز وجل لسيدنا محمد يخاطب الأمة في شخصية النبي عليه الصلاة والسلام: {وَلَوْلا أَن ثَبَّتْنَاكَ لَقَدْ كِدتَّ تَرْكَنُ إِلَيْهِمْ شَيْئًا قَلِيلًا} [الإسراء ٧٤] لولا أنك سألت الله الثبات وثبتا في لحظة فارقة كان من الممكن أن تغير تلك اللحظة من حياتك؛ لذلك لحظة التنازل لحظة تراجع للقيم، إذا تنازلت لابد أن تعرف أنك تحتاج أن تُراجع نفسك، وتلجأ لرب العالمين، وترجع لدينك وقيمك وإذا تمسكت ستصبح إنسانًا أصلب وأقوى بسبب قوة تمسكك في لحظة التنازل.

ما بين طريقين مبادئك أم شهواتك؟ من أقوى؟

مسارات لحظة التنازل:

وصلنا لمسارات لحظة التنازل إما أن تجرفك اللحظة أو تسوقها أنت وتسيطر عليها، عندما تعصف لحظة التنازل بأي إنسان وتض..

قيمه ومبادئه في كفة، ورغباته وشهواته في كفة، حينئذٍ لديه **ثلاثة اختيارات**: اختياران يرضى عنهما رب العالمين، واختيار من الممكن أن يدمر حياته.

١. التخلي عن المبادئ. (مسار سيء)

٢. المرونة. (مسار جيد)

٣. التمسك بالقيم. (مسار جيد)

أولًا: التخلي عن القيم:

إنها من تربية الله لك:

التخلي عن القيم والمبادئ في سبيل تحقيق الرغبات والشهوات. أقول في البداية: قلبي مع كل شخص ضاقت عليه الأحوال المادية ويريد أن يُطعم أولاده ويعلمهم ولم يعرض عليه إلا فرصة حرام، قلبي معك اصبر، فربك لا ينتقم منك، ربك ليس بخيلاً - حاشاه - ربك كريم، ربك خزائنه مليئة، وممكن أن يكون ذلك اختبارًا ليربيك على شيء ما ويعلمك قيمة تستقيم بها حياتك القادمة بأكملها.

الصبر لا يضيع عند الله.. اثبت:

الدنيا لا تساوي جناح بعوضة عند الله، فإذا مررت في حياتك بمرحلة بها ضيق اصبر قليلاً، كانت المرأة العربية الطيبة تقول لزوجها صباحًا وهو ذاهب إلى عمله: «اتقِّ الله ولا تطعمنا إلا حلالاً،

فإنا نصبر على جوع الدنيا ولا نصبر على حرّ نار الآخرة». فكل من يُعرض عليه فرصة تنازل عن قيمه وأخلاقه.. احذر.

أعذر وأقدر كل بنت تحب خطيبها وتتمنى أن يتزوجا وتكون حياتهما جميلة، وهو لا يعبر لها عن حبه إلا باللمسة الحرام والجرأة عليها، وهي لا تريد مثل هذه الأفعال، هي تريد كل شيء حلالًا بعد الزواج، لكنه جريء ولا يريد أن يعطيها الحب إلا بهذه الطريقة القاسية على قلبها وليست ممتعة؛ حتى وإن كانت تظهر له أنها سعيدة ولكنها تتألم بداخلها؛ لأنها لا تريد هذه الجرأة إنما تبحث عن الحب والعيش دون تنازل.

ثانيًا: المرونة:

لحظة التخلي.. وقتما يُعرض على الإنسان لحظة التنازل قد يخسر الإنسان قيمه وصورته أمام نفسه، فعليك وقتما تعرض عليك لحظة تنازل أن تفكر، **هل هذا التنازل عن قيمة أم عن حق؟** أحيانًا **يتنازل الإنسان عن حق من حقوقه ليحافظ على قلب من أمامه،** أو يحافظ على مصلحة مشروعه، أو يحافظ على علاقة غالية عليه، أو خُلق لا يحب أن يخسره تجاه نفسه، وقتها يكون موقفًا نبيلاً صدر من قلب كبير، وهذا يسمونه المرونة.

مرونة سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم:

ظهرت هذه المرونة يوم أن رأى سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم الرؤيا أنه يقوم بعمرة، وذهب هو وألف وأربعمائة صحابي لعمل عمرة ولا يريدون أي حرب، فإذا بالمشركين يريدون أن يحاربوا النبي ومنعوه أن يدخل مكة، فقال النبي لهم: «نحن لا نريد أي حرب، لكن إذا كنتم ستحاربوننا سندافع عن أنفسنا»، وإذا برب العالمين يرسل للنبي صلى الله عليه وسلم رسالة: لا داعي للحرب ومن الممكن أن يكون هناك صلح، وهذا الصلح يسبب أجواء هادئة ينتشر فيها الإسلام، وكأن هذه الرسالة لسيدنا محمد أن يتنازل عن حقه في العمرة هو وأصحابه في مقابل الصلح حتى تُحقن الدماء وينتشر الإسلام في سلام.

وقد كانت ناقة النبي بركت قبل وصول النبي مكة، فتعجب الصحابة وقالوا: هي تعصي أمر النبي، فقال لها النبي أن تقوم، ولكنها لم ترضَ، فقالوا: خلأت القصواء، أي خالفت كلام النبي، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَا فعلت الْقَصْوَاءُ **وَمَا ذَاكَ لَهَا بِخُلُقٍ، وَلَكِنْ حَبَسَهَا حَابِسُ الْفِيلِ**»[1]، أتتذكر فيل أبرهة الذي برك ولم يرضَ أن يهدم الكعبة يوم أعطاه الله الأمر ألا يدخل مع أبرهة وقت حادثة الفيل المشهورة، وهذا يعني أن هناك رسالة من الله، ما من صلح أو

١ - صحيح البخاري.

من عهد يعرضوه علي إلا وقبلت به، سنتنازل عن حقنا في سبيل الحفاظ على دماء المسلمين ودماء المشركين لنكون في سلام، وبالفعل حدث صلح الحديبية، ولم يقم النبي صلى الله عليه وسلم بالعمرة وقتها، وسيدنا عُمر بن الخطاب عندما قرأ بنود الصلح شعر أننا تنازلنا كثيرًا، فقال: يا رسول الله، ألسنا على حق؟ قال له: «بلى»، فقال: أليسوا على باطل؟ قال: «بلى». فقال أليس قتلانا في الجنة؟ قال: «بلى»، أليس قتلاهم في النار؟ قال: «بلى»، إذن لمَ نُعطي الدنية في ديننا؟ لماذا نقوم بالصلح؟ لماذا لا نحارب وندخل نعتمر؟ فقال: «يا عُمر، إني رسول الله، ولست أعصيه وهو ناصري...»[1].

وقتما تتنازل عن حقك، تتنازل في شجار وأنت تختلف مع زوجتك سامح وقتها وهي مخطئة حتى تهدأ الأجواء، أو أنتِ تأسفي لزوجك عند اختلافكما كنوع من الرقي معه وحفاظًا على بيتك وأولادك ودوامًا لعشرتكما، قال صلى الله عليه وسلم: «أنا زعيم ببيت في ربض الجنة - في أول جزء في الجنة -، أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء - أي التشاجر لإثبات وجهة النظر - وإن كان مُحقًا»[2]، تنازل عن إثبات الحق بالقوة لنحافظ على قلوب بعض.

«المرونة ليست معصية، إنما المرونة قلب كبير»

١- صحيح البخاري (بتصرف).

٢- سنن أبي داود - فتح الباري.

من أجل فرحة أمها:

وتحية لقصة بنت قرأتها كانت تتمنى أن تدخل كلية صيدلة، فهي تحبها جدًّا، لكن أمها كانت تتمنى لها أن تدخل كلية طب أسنان، أي شخص يرى هذا الموقف سيقول لها ليس من حق والدتك أن تفرض عليكِ وهذا مستقبلك، ولكنها قالت: أنا أعلم أن هذا حقي، وأن آخذ قراري بنفسي، ولكني أريد أن أفرح أمي، ودخلت بالفعل طب أسنان وفتح الله عليها ووسع عليها جدًّا، ببركة أنها تنازلت وهي في كامل الوعي بدون ضغط من أحد، هي التي قررت أن تكون مرنة في لحظة تنازل تسعد بها من حولها.

ثالثًا: التمسك بالقيم:

أرقى رد فعل في لحظة التنازل هو التمسك بالقيم، لو كانت هذه اللحظة فيها مقارنة وصراع بين القيم والمبادئ، وبين الرغبات والشهوات، لا تتنازل عن قيمك، وعن كل شيء زرعه الله فيك حتى تقابله به يوم القيامة.

«لتكن وفيًا لما يوجد بداخلك أنت فقط، فأنت بذلك تجعل من نفسك شخصًا لا غنى عنه».

تعلّق بالله الغني:

تعلق بالغني سبحانه وتعالى، القادر على غناء عباده، الذي قال لسيدنا النبي عليه الصلاة والسلام: ﴿وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ﴾ [الضحى] عائلاً أي محتاجًا، والحقيقة أن النبي كان محتاجًا لله، فأغناه الله، ونحن نحتاج في حياتنا لأشياء كثيرة، وكلها بيد الملك الغني سبحانه: المال، الحب، وظائف، ترقية، أو الرزق، واحترام الناس، كلها تعم بيد الغني سبحانه وتعالى، فعندما تشعر أنك تحتاج لله حينها ستشعر أنك لست محتاجًا لأي أحد من البشر، علاقتنا بأسماء الله وصفاته ليست علاقة سطحية إنما هي علاقة مواقف يومية ترى الله فيها، هو الذي سيكفيك ويغنيك عمن سواه؛ لذلك كان الصالحون دائمًا يقولون:

«اللهم اكفنا بحلالك عن حرامك وأغننا بفضلك عمن سواك».

نهاية سعيدة بالصبر والتمسك بالمبادئ:

كان هناك شاب في الثلاثينيات من عمره ويريد أن يتزوج كان راتبه بسيطًا خمسمائة جنيه تقريبًا، وتعرف على بنت زميلته لكن والدها كان غنيًّا جدًّا ويملك أراضٍ زراعية وكان صاحب منصب كبير قبل أن يُحال على المعاش، فلما ذهب الشاب بأسرته البسيطة ليتقدم لها قابله والد البنت مقابلة فاترة جدًّا، وسأله: أين بيتك الذي

ستعيشان فيه أنت وابنتي؟ فقال له: إن شاء الله نشتري شقة إيجار، وأعدك أني سأحافظ على ابنتك وستكون في عيني، ولكن رفض والد البنت زواجها من هذا الشاب، وظلت البنت لا تذهب لعملها لمدة ثلاثة أيام، حتى جاءت لحظة وعرضت هي عليه عرضًا، وهذه كانت لحظة تنازل من البنت، قالت له: لو كنت مستعدًا أن تكتب كتابك عليَّ وأقف أمام رغبة أهلي لأجلك سأفعل، بهذا عرضت عليه لحظة تنازل أن يتنازل عن قيمه ومبادئه في أن يدخل البيت من بابه ويحترم الرجل الذي اسمه حماه، لقد أخطأت البنت في عدم احترامها لوالدها في مثل هذا الموقف، لكن الشاب لم ينكسر أمام هذا العرض، واعتذر لها عن قبول هذا العرض، كنت مستعدًا لأتزوجك وأخطبكِ من والدك، لكن لن أستطيع أن أفعل مثل هذا ضد رغبة والدك، إذا كان فعل ذلك واستجاب لها وللحظة التنازل فقد تكون لحظة انتصاره كإنسان بسيط على إنسان غني رفضه ورفض ظروفه ووقف ضد حلمه، لكنه لم يتنازل أبدًا، وتزوجت البنت من أحد أقاربها واستمر الزواج لمدة ثلاثة سنوات ولم تنجب، وظلت في خلاف مع زوجها حتى طُلقت منه، واتصلت بالشاب وسألته: هل ما زلت تحبني؟ قال لها: لم أعرف أحدًا بعدك ولم أحب غيرك، قدر والدها هذا الموقف وأنه انتظرها وأنه موافق على الزواج منها بعد كل هذه المدة، فبارك زواجهما، وهما الآن يعيشان في قمة السعادة بسبب أنه تمسك بمبادئه في لحظة تنازل؛ لأن الله الغني كان معه فثبته وعوضه خيرًا.

رفض التنازل فأصبح رئيسًا:

سنة ١٩٦٢ دخل نيلسون مانديلا السجن؛ لأنه كان من السود يدافع عن حقوق أصحاب البشرة السوداء في وقت التفرقة العنصرية التي كانت في جنوب أفريقيا، وبعد فترة حَوّل السجن لجامعة بسبب كثرة كلامه عن حقوق الإنسان، وأنه لا يوجد تفرقة عنصرية حتى اقتنع كل من معه في السجن وأصبحوا مدينين له ولفكرته، حتى عرض عليه الحاكم بأن يعيش مُكرمًا ولكن صامتًا، فهذا عرض مقدم ليتنازل عن رسالته ومبادئه وقيمه مقابل السكوت.

فإذا به يرفض الخروج من السجن، وظل فيه مدة ٢٨ سنة حتى خرج منه على الرئاسة، تذكرت سيدنا يوسف الذي كان في السجن وخرج منه على عرش مصر؛ لأنه لم يتنازل عن أخلاقه، وهذه سنة الله تتحقق مع أي شخص مهما كان تفكيره أو عقيدته.

الذي يمد قدمه لا يمد يده:

إبراهيم باشا بن محمد علي دخل المسجد وجد الناس كلها وقفت له إلا الشيخ سليمان الحلبي، كان جالسًا مع تلامذته يعلمهم الفقه، ممددًا قدميه لأنها تؤلمه؛ ولأنه رجل كبير في السن، فاستنكر إبراهيم باشا من موقف الشيخ سليمان وعاد إلى قصره وأتى بصُرة من الذهب وأرسلها للشيخ سليمان مع الحارس حتى يكسر عينه بالمال، فقال

الشيخ سليمان الحلبي بإعادة المال للحارس وقال له: قل لسيدك أن الذي يمد قدمه لا يمد يده، وكأنه يقول له: لا تكسر عيني بالمال الذي لا يساوي لدي شيئًا، ولا عند الله حتى أقوم وأقف عندما تأتي.

وكثيرًا ما تمر بالإنسان لحظة تنازل ويكون فيها في اختبار كبير، لكن لو أن الله سبحانه وتعالى الغني المُغني معك ستكون أزمة وتزول، وستكون فزتَ أنت بتمسكك بقيمك ومبادئك وأخلاقك وتتحقق فيك سنن الله الذي يكرم عباده الصابرين مهما طال الوقت.

الخلاصة:

- كل لحظة اختبار هي تربية من الله لك.
- لحظات الاختيار الصعب هي سر ثباتك في زمن الفتن.
- رؤيتك للمتعة المؤقتة مقابل مبادئك قد يدمر حياتك.
- المرونة في الحقوق الشخصية تجعل منك شخصًا ذا قيمة ورقي.
- الله هو الملك الغني فاستعن به ولن يخذلك أبدًا.

«فاللهم يا رب العالمين، اللهم يا أكرم الأكرمين، اللهم يا أغنى الأغنياء اكفنا بحلالك عن حرامك، وأغننا اللهم بفضلك عمن سواك».

لحظة إعجاب

يريد أن ينتهز أي فرصة للحديث معها:

منذ سنوات وهو يحلم بشريكة الحياة، من يعطي لها قلبه ويُسخّر حياته لإسعادها؟ ويحقق معها أحلامه ويكمل طريقه بجوارها؟ وطالما دعا الله يكتب له قصة حب تملأ له حياته، لكنه عاهد نفسه وعاهد ربه ألا يتسرع ويطلب هذا الحب بطريقة لا ترضي الله، عمل على ضبط نفسه وغض بصره في أصعب فترات شبابه، حتى يحافظ على قلبه، لكنه رآها وتكلم معها، نعم.. هي، هي من فكر بها وحلم أن تكون معه، تشبهه، وتشبه أفكاره، الكل لاحظ انشغال خاطره وكثرة صمته وتفكيره، ما الذي يشغل باله؟ إنها لحظة الإعجاب، هو لا يرضى عن نفسه، وهو ينتهز أي فرصة للحديث معها دون داعٍ، فهو حديث التخرج أمامه سنوات من الجد والعمل، توقف في هذه اللحظة، وتذكر سؤال النبي صلى الله عليه وسلم: «**أتحب أن يفعل ذلك بأختك؟**»[1] وقال لنفسه: إما أن تسلك طريق الرجال، وإما أن تسلك طريق لذتك وشيطانك، وعكف على الدعاء بإخلاص من قلبه، فقال:

«إلهي، إنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم، اللهم إن كانت من نصيبي وفيها خير لي، فقدّر لنا الزواج ويسّر لي أمري، وعَجّل بسعادتي معها، وإن لم تكن من نصيبي فارزقها خيرًا مني واصرف قلبي عنها، واكتب لي الخير حيث كان ثم رضني به يا أرحم الراحمين».

١- سنن البيهقي الكبرى.

اللحظة التي يتعرض لها الجميع:

لحظة الإعجاب هي لحظة تعلق قلب بشخص من الجنس الآخر، رجل أعجب بامرأة، أو بنت أعجبت بشاب، اللحظة التي يتعرض لها الجميع سواء صغير أو كبير، متزوج أو ليس متزوجًا، فنحن نعيش في مجتمع فيه تعاملات كثيرة بين النساء والرجال، الشباب والبنات، في الجامعات والنوادي والشركات وكل منا مُعرّض أن يتعلق قلبه بالجنس الآخر.

لحظة إعجاب تترك القلب بين طريقين:

والمهم هو كيف تتعامل وتحمي قلبك من لحظة الإعجاب إذا لم تستطع أن تأخذ خطوة، وإذا كنت تستطيع أن تأخذ خطوة فكيف تأخذها؟ ولتكن هذه اللحظة سببًا في القرب أكثر من الله وليس البُعد، يقول علماء النفس: إن لحظة الإعجاب هي إحدى لحظات الارتباك التي تفاجئ الإنسان؛ لأنه لا يملك قلبه، إنما قلبه يتعلق، وفي هذه اللحظة يمر الإنسان بحالة من حالتين: إما أن تقوده شهوته فيُخطئ، أو أنه يسيطر عليها ويمتنع، إذا لم يستطع أن يسير في الاتجاه الصحيح، وإذا كان يستطيع الزواج فتنقلب لحظة الإعجاب للحظة حب جميلة بما يرضي الله، يشعر فيها القلب وكأنه في قمة السعادة، لكن المهم أنه سيكون حبًّا لكن.. بطريقة صحيحة.

«يا ابن آدم، عفّ عن محارم الله تكن عبدًا، وارضَ بما قسم الله تكن غنيًا».

لحظة الإعجاب في القرآن الكريم.. نماذج العفة:

تكلم الله سبحانه وتعالى عن لحظة إعجاب في القرآن، والشيء الغريب أنك ستجد عندما تقرأ في كلام المفسرين أن الله تكلم عن إعجاب المرأة بالرجل، كأنه المثل الكبير، وأي مثل بعد ذلك سيكون أقل من هذا المثال، وضرب الله مثالين على تعلق قلب بنتين برجلين، واحدة تصرفت في منتهى العفة والحياء، وواحدة باعت نفسها عندما تعلق قلبها في لحظة إعجاب.

اللحظة الأولى: ابنة سيدنا شعيب مثال العفة:

القصة الأولى: قصة ابنة سيدنا شعيب عليه السلام، التي هي مثال في قمة العفة، يوم طلع سيدنا موسى من مصر بعد قصة طويلة مع بني إسرائيل فوجد بنتين واقفتين بجانب الطريق ومعهما بعيرهما والخرفان والماعز، ولم يستطيعا أن يسقيا دوابهما بسبب وجود رجال كثيرة تسقي أيضًا، فذهب وساعدهما وسقى لهما. **{قَالَ مَا خَطْبُكُمَا قَالَتَا لا نَسْقِي حَتَّى يُصْدِرَ الرِّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ * فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ * فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا فَلَمَّا جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقَصَصَ قَالَ لا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ * قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الأَمِينُ * قَالَ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ أُنكِحَكَ إِحْدَى ابْنَتَيَّ هَاتَيْنِ عَلَى أَن تَأْجُرَنِي ثَمَانِيَ حِجَجٍ}**
[القصص ٢٣ : ٢٧]

سيدنا موسى وقوة الأخلاق:

في هذا الموقف ظهرت قوة سيدنا موسى؛ لأنه حمل حجرًا كبيرًا ليسقي لهما من البئر، وظهرت أخلاقه في أنه لم يتحدث معهما وهو يسقي لهما، ولما عادا وحكيا لوالدهما طلبا منه أن يشكره، فيستأجره، وأن خير من يستأجره هو القوي الأمين، يقول العلماء إن هذا قمة الأدب، أنها رأت إنسانًا يصلح كزوج صالح ذهبت وأبلغت والدها، كيف عرفتِ أنه أمين؟ عندما ذهبا إليه ليبلغاه أن أباهما يريد أن يراه فطلب منهما أن تمشيا وراءه حتى إذا جاءت الريح على عباءتهما فتلتصق بأجسادهما فلا يكونا أمامه، وإذا أرادوا أن يغيروا من اتجاه الطريق فليرموا له بحجر في اتجاه الطريق الذي يريدانه، وهذه قمة الرجولة والأخلاق والقوة، لحظة تعلق ولكنها مُزينة بالحياء والاتزان.

اللحظة الثانية: التي باعت نفسها:

لحظة بيع نفس عندما تعلقت امرأة العزيز {**وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَّفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ**} [يوسف ٣٠] ففُضحت وباعت نفسها، وفي هذه اللحظة يتكلم الله في المثالين عن العفة والحياء، وأيضًا عن بيع النفس أثناء لحظة الإعجاب.

«لا شيء يرفع قدر المرء كالعفة».

لماذا يا الله خلقت لي قلبًا يتعلق بالآخر؟

خلقه لتسعد مثل غيرك لكن.. على مراد الله

لماذا يتعلق قلب الإنسان فجأة بشخص آخر؟

مثلما خلق الله الحب لتكون الحياة الزوجية جميلة، وخلق حب المال لنُعمر الأرض ونسعى على الأرزاق، وخلق حب احترام الإنسان لنفسه ليحافظ على شخصيته وكرامته، فكل هذا ممكن أن يكون من الشهوات واللذات.

ولكن الله خلقك لتتنعم، وتعيش سعيدًا تعمر الأرض وأنت تسير على مُراد الله، كذلك خلق لحظة الإعجاب ليخبرك بأنك قد وجدت شريك حياتك الذي تحلم به، ولكن هذه اللحظة بداخلها اختبار كبير.. فانتبه!

ما هي خريطة الحب الخاصة بك؟

وهناك مجموعة من المعلومات يجب أن تعرفها لتعلم لماذا أعجبت بذلك الشخص خاصة؟ يقول علماء النفس: إن هناك خريطة للحب، وأن كل ولد وبنت وخاصة في سن الشباب يتكون بداخله نظرته للمرأة أو نظرتها للرجل، أنه يحب فتاة بشكل معين، وكلما يقابل الشكل الذي رسمه في عقله يتعلق به، يبدأ يلفت نظره، فيبدأ يتابعه ويتعلق به أكثر، وبالمثل عند المرأة إذا كانت تحب الرجل الحنون الذي يتكلم

كلامًا جميلاً وطيبًا، ووجدت شخصًا به هذه المواصفات رغم عنها تتعلق به، وتشعر بالانقياد نحوه، وكل شخص له مواصفاته وما يحب أن يجده في نصفه الآخر؛ لذلك تختلف الأمنيات من شخص لآخر، فهناك من تُعجب برجل الدين، ومن تُعجب بالرجل الفنان، ومن تُعجب بالطويل، لماذا هذا الاختلاف؟ بسبب اختلاف طريقة الحب عند كل شخص، فيقول علماء النفس: إن الرجل من الممكن أن يُعجب بامرأة من أول نظرة، بينما المرأة تحتاج إلى ستة لقاءات ليجذبها رجل؛ وهذا لأن الرجل يعجب بالمرأة في هيئتها.

خريطة الحب عند الرجل:

- أولاً: شكلها سواء الشكل أو الهيئة أو الجسم.
- ثانيًا: العقل.
- ثالثًا: العاطفة، كيف تعبر عن الحب؟
- رابعًا: الروحانيات، طيبة وتحب الخير أم لا؟

خريطة الحب عند المرأة:

- أولاً: بعقل الرجل.
- ثم عاطفته.
- ثم شكله.

- وفي النهاية روحانياته وتعلقه بالله سبحانه وتعالى.

وهذه الخريطة قد تختلف من شخص لآخر.

إلى أين سيأخذك قلبك بعد لحظة الإعجاب؟

مسارات لحظة الإعجاب:

١. استمتاع حرام.

٢. إقبال على خطوة رسمية.

٣. البُعد بسبب عدم المقدرة.

أولاً: الاستمتاع الحرام:

وهو أن تُعجب الفتاة أو يُعجب الشاب بشخص، ماذا تفعل الفتاة الصغيرة إذا أُعجبت بشاب وهي في الجامعة؟ شاب ليس لديه القدرة على الزواج، أمامه عدة سنوات لكي يتخرج من الجامعة/ أو ليس عنده قدرة مادية تسمح له بالزواج الآن؟ إذا كان رجلاً متزوجًا أو امرأة متزوجة، وأعجبت بزميل معها في عملها، فهذا الشخص لديه قرار واحد إما أن يبتعد أو يقترب على الرغم من وجود الموانع ليتحول الإعجاب إلى حب واستمتاع بدون أي مسئولية أو مراعاة لرب العالمين، وحينها يخسر الإنسان أشياء كثيرة وأولها قلبه.

«إذا أردت أن تكون عظيمًا فعليك تحمل المسئولية».

كانت تحكي فتاة أنها معجبة برجل من خلال الفيسبوك، وجلسا فترة يتحدثان ويتبادلان الكلام، وكلما كثر الكلام بينهما زاد الإعجاب! وعندما يبث أحزان كل منهما للآخر أو يشاركه أفراحه يزداد التعلق! ثم أخبرها بعد ذلك أنه متزوج ولكن زوجته قاسية ولا يوجد حب وود بينهما! وهناك موانع تمنع حبهما نظرًا لزواجه وأهلها لن يوافقوا على هذا الزواج لكنها لم تستطع أن تتركه، وظل يضغط عليها حتى تقابلوا وكان جريئًا جدًّا معها، تقول وأنا معه لم أكن أتخيل كم أنا خائنة لأخت لي! ولو فُعل معي ما أفعله معها كدت أنتحر! حينها يهين الإنسان نفسه ويذلها لو تحولت لحظة الإعجاب للحظة استمتاع.

قال لها: أتمزحين معي؟

تحكي فتاة في مرحلة الثانوية شاركت قصتها على الإنترنت لتحذر من في عمرها أنها أعجبت بمدرسها، شاب يبلغ من العمر ثلاثة وعشرين عامًا فضغطت عليها صديقاتها أن تذهب لتخبره بإعجابها به، وقالوا لها: إنه أيضًا معجب بها وأنه ينظر إليها كثيرًا دون أن تلاحظ هي، فذهبت إليه وتحججت بأي شيء لتتحدث معه وبعدما تحدثا قليلاً قالت له: أنا معجبة بك! فقال لها: أتمزحين معي؟ أترينني طفلاً؟ اذهبي وعندما تكبرين اختاري من هو في سنك، وما كان يفعله سوى أنه كان يجذبها له فقط لينسى حبه القديم، حينها شعرت أنها أهانت نفسها وكانت ضحية للحظة إعجاب.

وهناك من يُعجب بفتاة ويخبرها بإعجابه وتظل علاقتهما ببعض لثلاث سنين أو أربعة، لكن ذلك لا يُرضي رب العالمين، فلابد أن تسوق أنت لحظة الإعجاب حتى لا تسوقك وتتحول للحظة استمتاع محرمة لا يأتي من ورائها إلا الندم!

«حياء المرأة أكثر جاذبية من جمالها»

ثانيًا: الإقبال:

حق على الله أن يعينك:

شاب أُعجب بفتاة ولديه القدرة على الزواج منها، إذن فليتوكل على الله ويأخذ خطوة جادة، قال صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج»[1]. احذر أن تكون لديك القدرة على الزواج ممن أعجبت بها وتؤجل وتُسوِّف، قال صلى الله عليه وسلم كما في الحديث: «لم يُرَ للمتحابين مثل النكاح»[2]! إذا تعلق قلبك خذ الخطوة وتزوج وسييسر الله لك: «ثلاثة حق على الله أن يعينهم: المكاتب الذي يريد الأداء، والمجاهد في سبيل الله، والناكح يريد أن يستعف»[3]. فخذ الخطوة وزوجتك ستأتي برزقها.

١- صحيح مسلم.

٢- الفتح الكبير للسيوطي.

٣- المستدرك على الصحيحين.

هل تخبره أنها أُعجبت به أم تلتزم الصمت؟

لكن هناك الكثير من الفتيات تسألن إذا مرت بهن لحظة الإعجاب ماذا تفعلن مع من أعجبت به؟ هل تخبره أنها معجبة به؟ أم تلتزم الصمت؟ أم تستعين بالدعاء؟ هناك رأيان في هذا الأمر..

الرأي الأول: أن ترسل وسيطًا:

المدرسة الأولى تقول: لو فتاة أُعجبت بشاب ترسل وسيطًا يتكلم معه في الموضوع، لو كانا زملاء في العمل فترسل زميلة من زميلاتها ممن تثق بهم وتحدث الشاب وتقترح عليه التقدم لهذه الفتاة دون التلميح أنها تعلم أو أنها وسيط بينهما.

ويستدلون على هذا الرأي عندما ذهبت السيدة نفيسة صاحبة السيدة خديجة لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم قالت له: **يا محمد، ما يمنعك أن تزوج؟ فقال: «ما بيدي ما أتزوج به»، ألا تجيب؟ قال: «فمن هي؟». قلت: خديجة. قال: «وكيف لي بذلك؟». قالت: قلت عليّ. قال: «فأنا أفعل». فذهبت فأخبرتها فأرسلت إليه أن ائت لساعة كذا وكذا»**[1].

الرأي الثاني: فقط الدعاء بالخير وهذا الرأي بسبب تغير الزمان وأخلاق الناس (لتغير الزمان).

١- الطبقات الكبرى لابن سعد.

وهناك مدرسة أخرى تقول: لا، وأنا رأيي مع هذه المدرسة التي تقول «لا» نظرًا لتغير الزمان، إذا أُعجبت الفتاة بشاب فقط تدعو وتقول: يارب إذا كان لي فيه خير اكتبه لي، وإن لم يكن فيه خير ابعدني عنه وابعده عني، يارب، ارزقني من يسعدني وأعيش معه قصة جميلة ترضى عنها يارب العالمين.

لماذا لا تدعو باسم الشخص نفسه؟

وهناك من يقولون ليس شرطًا أن تدعو باسم الشخص نفسه، اجعل لحظةِ الإعجاب كأنك تلجأ إلى رب العالمين، يارب، أكرمني بالخير الذي تعلمه عندك؛ لأن كثرة الدعاء بشخص محدد ستجعلك تتعلق بهذا الشخص فالأحسن أن تدعو بالخير بشكل عام والله يعلم بالأنسب لكل منا.

«إن الزينة الحقيقية للمرأة في أخلاقها وعفتها».

لماذا أؤيد الرأي الثاني؟

وإذا سألتني لماذا أنا أؤيد هذه المدرسة (الدعاء بالخير)، وأفضل عدم إرسال وسيط أقول لك: لِتَغَيُّر الزمان وما رأيته في الواقع أن من الممكن أن تتوسط فتاة فتقول كلامًا زائدًا فيكتشف الشاب أن الفتاة الأخرى هي من أرسلتها، وهذا يجعل الشاب إما أن يرفض فتُحرج أنه كان ليس معجبًا بها أو لم يفكر بها، أو أن يدخل قلبه الظنون أنها كم مرة فعلت هذا مع شاب آخر؟ هل كلما تعجب بشخص ترسل له وسيطًا؟

فإذا تعلقتِ بشاب وتريدين الإقبال على خطوة في لحظة الإعجاب فقط أقبلي على الله وادعي أن يرزقكِ الخير أينما كان وهذا الرأي الأفضل والأنسب لهذا الزمان.

«لا توجد جوهرة في العالم أكثر قيمة من امرأة تنزه نفسها عما يُعاب».

ثالثًا: الامتناع:

إذا كان رجل أو امرأة، أو شاب وفتاة في الجامعة، أو رجل متزوج أو امرأة متزوجة تعلق قلبه ومر بلحظة الإعجاب وهو لا يستطيع أن يأخذ خطوة ويُقبل، فليس أمامه إلا الامتناع ، حينها تفهم لماذا أمر الله بغض البصر وأمر ألا يمزح الرجل مع المرأة حتى لا تُكسر بينهم حواجز الحياء، ولا بُدَّ ألا تُكسر، ولماذا أمر ألا يكون هنالك خلوة بينهما؟

ماذا لو امتنعت؟ كيف يشكر لك الله صنيعك؟

هذه اللحظة تحتاج إلى إنسان قوي، الله يعلم حاله، والله الشكور في كل لحظة والذي نتعلق باسم من أسمائه.. فعليك في كل لحظة أن تلجأ إليه ويملأ كيانك ليعوضك الله ويكرمك وييسر لك، فهناك من لم يستطع الزواج؛ لعدم وجود المقدرة، ومن قلبه مُعلق بشخص آخر وهو متزوج، الله سيحمي قلبه ويعفه.

تعلق بالشكور، الشكور الذي ترجو منه القليل فيعطيك الكثير، الذي تُضحِّي من أجله بالقليل فيخلف عليك بالكثير، الشكور الذي يُقدِّر أبسط الأشياء منك، بسم الله الرحمن الرحيم ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ * لِيُوَفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ﴾ [فاطر ٢٩ ، ٣٠] أي إنسان يجتهد فهو يتاجر مع الله وتجارته لن تخسر، فقد غفر لك كل خطأ، وشكرك على كل جهاد النفس، والامتناع الذي قررت أن تتخذه حتى لا تسقط بسبب لحظة الإعجاب، لن يضيع عند الله وسييسر لك ذلك الشخص إن كان من نصيبك أو يُخلف عليك بخير منه جزاءً لتركك ما تحب لما يحب الله رب العالمين.

عندما تخيل أخته مكانها، ما كان جزاؤه؟

شاب يحكي ويقول إنه تربى على ألا يصاحب فتيات منذ صغره، وعندما دخل الجامعة جذبته فتاة لا تقف مع شباب؛ لأنَّ والده كان دائمًا يجعله ينظر لأخته ويقول له: أترضى أن يمسك يد أختك شاب؟

فيرد بكل غضب: لا، لن يرضيني، فيقول لي: إذن عندما تدخل الجامعة لا تفعل ذلك مع بنات الناس، وفي السنة الثانية في الجامعة جذبته تلك الفتاة التي كغير الفتيات ولا تتكلم مع الشباب، فقال: وكنت في يوم أقف مع أصدقائي فأتت وسلَّمت علينا جميعًا فوجدت نفسي أقوم بفعل أشياء غير طبيعية كالمزاح حتى ألفت نظرها لي،

ووجدت نفسي كلما ذهبت في مكان ما أتابعها وأنظر لها حتى انشغلت بي، وتكلمنا معًا أكثر من مرة وتذكرت ما حذرني منه أبي وخفت، وفي يوم من الأيام عندما رأيتها تتحدث مع شاب فغضبت جدًّا، ثم سألت نفسي: لماذا أنا غاضب؟ ولا يوجد بيني وبينها أي علاقة أو التزام؟ وكثيرًا ما كنت أذهب للجامعة وأبحث عنها، لكن ماذا أفعل؟ أذهب وأقول لها إني أحبكِ؟ أحد أصدقائي قال لي: اذهب واعترف لها بحبك وستجدها هي أيضًا تحبك وتصاحبها لمدة عامين مثلاً، تذكرت والدي وأختي، وفكرت ماذا لو أن تعرضت أختي لموقف مثل هذا؟ ولكني قررت.. فذهبت لأبي وأخبرته أني أريد أن أتحدث معه، فوجدت وأنا أحكي له ما حدث في عينيه دمعة ونظرة انبهار وإعجاب، وقال لي: أنت رجل بمعنى الكلمة، وأنا فخور بكَ لأنك لم تقترب منها، ووجدته يتصل بها ويبلغها أنه والدي ويريد أن يأخذ ميعادًا من والدها، وذهبنا وتحدث والدي مع والدها وتقرّبا من بعض، وعرض عليه الزواج وتحدد ميعاد الخطبة، وقال لي والدي: إن والدها معجب بي؛ لأني رجل ولم أخطئ معها، وبالفعل تزوجا وفتح الله عليهما وهما يعيشان في سعادة {وَأَن يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَّهُنَّ} [النور ٦٠].. {وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ} [النور ٣٣]

خطوتان حتى تقود لحظة الإعجاب (المسار الرباني):

إذا مرّت بك لحظة إعجاب وأردتَ أن تسيطر وتقود فلديك

اختيار من اثنين؛ إما الإقبال إذا كانت لديك القدرة على الزواج، أو الامتناع للوقت المناسب، وأن تجاهد نفسك، وتستعين بالشكور.

الخلاصة:

- كن على وعي بقلبك.
- كن قائدًا للحظة الإعجاب.
- تعلّق بالله الشكور.
- ثِقْ في أن الله يرى جهاد قلبك وسيجازيك عليه خيرًا.

«يا رب.. ارزقنا العفة يا الله واملأ بها قلوبنا.. اللهم إن تركنا ما نحب لما تحب فاخلف علينا بما نحب يا جواد يا كريم».

لحظة انفعال

إذا انكسر لا ينصلح:

تخيل أنك أمام بحر هادئ، سماء صافية، ومياه تتلألأ ببريق أجمل من أن يوصف، وفجأة ينقلب البحر إلى أمواج عاتية وأصوات عالية تقلب سحر الطبيعة إلى شيء مخيف، تلك هي لحظة الانفعال إذا سيطرت على الإنسان؛ فإنها قادرة على أن تغير طبيعة وجهه، إذ قال الله: {وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ} [التغابن ٣]، فتتغير وجهه إلى صورة لا يطيق صاحبها نفسه أن ينظر إليها، فما خرجت كلمة الطلاق ولا صُفعت وجوه، وما نُطقت كلمة خبيثة أثقلت ميزان السيئات إلا وسبقتها لحظة انفعال، بل قد ترى من تجرَّأ على سفك دم أخيه في سكرة لحظة الانفعال بعد أن يصمت صوت العقل ويعلو صوت الانتقام، فينسى الإنسان ربما جمال الأيام والعشرة ولا يتذكر إلا نفسه، هي لحظة قد ينكسر فيها ما لا يُصلح، ويرى الضعيف فيها الشر في عين القوي، فإذا نظرت إلى أحوال البشر لرأيت منهم من انتبه إلى لحظة انفعاله فصار يقاومها واستمع إلى رسول الله وهو يقول: «إنما الحلم بالتحلّم»[1]، وكانت أسوته في ذلك عُمر الذي سبه رجل فتذكر قوله تعالى: {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ} [آل عمران ١٣٤] رغم قدرته كأمير للمؤمنين.

١- كنز العمال.

فاللّهمّ لا تجعل انفعالنا متحكمًا في أقوالنا وأفعالنا، ولا تجعل غضبنا سببًا في انفلات أنفسنا ولا تجعل غلًّا يهدم بيتًا أو يكسر قلبًا أو يضيع حقًّا، واجعلنا يا الله ممن إذا قدر عفا وإذا تمكن ستر وغفر.

نصف مشاكل البشرية:

بسبب.. لحظة الانفعال هي أكثر اللحظات تكرارًا في حياة الإنسان، وهي أكثر اللحظات تأثيرًا في نفسية الإنسان، تقارير علم الاجتماع تقول: إن لحظة الانفعال هي سبب نصف مشاكل البشرية، فنحن نحتاج إلى أن نتعلم كيف نعيش هذه اللحظة وإلا ستدمر حياتنا، وأريد أن أنوِّه عن شيء.. أن لحظة الانفعال ليس تعريفها العصبية والغضب، وإنما الانفعال هو تفاعل الغضب مع قيمك.

ما معنى هذا؟ يعني أن هناك موقف يسبب عصبية لأي شخص ولكن هذا الموقف اختلط بقيمك السيئة فظهر انفعال سيء، ونفس الموقف اختلط عند شخص آخر بقيمه الراقية فظهر انفعال راقٍ بناء، فالمشكلة ليست في العصبية أو الغضب، المشكلة في القيم عندما يحدث موقف يختلط مع قيمك فيظهر انفعال سيء أو انفعال راقٍ، لذا الفيلسوف المشهور أرسطو يقول:

«إن الغضب والانفعال هو صراع بين الجزء المجنون لدى الإنسان والجزء العاقل».

لحظة الانفعال في القرآن الكريم:

وعندما تتأمل في كلام رب العالمين وسنة النبي الأمين صلى الله عليه وسلم، ستفهم ما معنى الغضب والانفعال وكيف يريد الله أن نعيش لحظة الانفعال، والله تكلم عن نوعين للغضب:

أولًا: غضب باطش يسمى «الغضب الفرعوني»:

غضب لا يرتبط بالقيم والأخلاق، وإنما هدفه التدمير فقط، ففي قصة فرعون أتى بالسحرة لكي يستعين بهم على سيدنا موسى، ولكن عندما آمنوا قال: {**قَالَ آمَنتُمْ لَهُ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ إِنَّهُ لَكَبِيرُكُمُ الَّذِي عَلَّمَكُمُ السِّحْرَ فَلَأُقَطِّعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُم مِّنْ خِلَافٍ وَلَأُصَلِّبَنَّكُمْ فِي جُذُوعِ النَّخْلِ وَلَتَعْلَمُنَّ أَيُّنَا أَشَدُّ عَذَابًا وَأَبْقَىٰ**} [طه ٧١]، فهذا غضب فرعوني باطش بدون تفكير، فهو غضب من شخص غير واعٍ.

ثانيًا: الغضب الحزين:

الله تحدث عنه عندما ترك سيدنا موسى بني إسرائيل وكانوا بالآلاف، وذهب ليخاطب الله لينزل عليه التوراة، وبنو إسرائيل كانوا يعبدون الله، وعندما تركهم وعاد سيدنا موسى وجدهم يعبدون عجلاً مصنوعًا من معدن فقال: {**وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا**

تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ * قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ} [الأعراف ١٥٠ ، ١٥١] والتفسير يبين في قوله: ﴿وألقى الألواح﴾ بمعنى وضعها، واستغفر سيدنا موسى فكان انفعاله واعيًا مدركًا.

الغضب رأس الشر

وتوقفت أمام سُنَّة النبي صلى الله عليه وسلم وجدت شيئًا غريبًا، قد تظن أن به تناقضًا لكنه ليس كذلك، بل هذا الذي وضح لحظة الانفعال، سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام وصَّى الناس بألا يغضبوا، فقد جاءه رجل يقول له: بماذا توصني؟ فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: «لا تغضب». وكررها ثلاث مرات، فيقول الرجل: فنظرت فإذا الغضب رأس الشر كله[1]، لكن النبي صلى الله عليه وسلم في بعض الأوقات كان يغضب وكان الصحابة يقولون: **«كان يُرى رضاه وغضبه في وجهه لصفاء بشرته»** [2]، وكان في وصف النبي صلى الله عليه وسلم «لديه عرق يدره الغضب» أي يملؤه الدم ويظهر عند الغضب[3]، وفسّر العلماء أن سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن لحظة الانفعال والغضب اللاواعي، الذي يخرجك من شعورك وتتصرف تصرفات تندم عليها، ولكن الطبيعي أن الإنسان يغضب،

١- مسند أحمد بن حنبل.
٢- إحياء علوم الدين.
٣ -دلائل النبوة للبيهقي.

فالرسول يقول لك: إذا غضبت اغضب بشكل واعٍ به تصرفات بنّاءة راقية، فإذا نظرت في الشريعة ستجد أن النبي يوصينا أن يكون غضبنا بوعي وبشكل لا يعود عليك بالندم.

«الحضارة تبنيها الأفعال، ويهدمها الانفعال» عبد الله الشيتي.

لكن لماذا يا الله خلقت هذا الانفعال بداخلي؟

انفعال القيم:

لماذا يمر الإنسان بهذه اللحظات التي تجعله يخرج عن شعوره؟ أولاً: الانفعال يختلف عن الخروج عن الشعور، فهناك انفعالات لا تخرجك عن شعورك، وهناك انفعالات تخرجك عن شعورك وتبين ماذا بداخلك، فالله خلق لحظة الانفعال؛ لأنها لحظة كاشفة عما بداخلك، فإذا انفعلت انفعالاً بناءً تصلح به فهذا لأنك مليء بالقيم النافعة والراقية التي يستفيد منها غيرك وفي مصلحتهم، وإذا انفعالك جعلك تُدمِّر وتكسرُ وتخسر من حولك فاعرف أن هناك مشكلة ظهرت، وأنك تحتاج إلى أن تنظر لما بداخلك. لحظة الانفعال لحظة إدراك ووعي لما بداخل الإنسان من قيم راقية أو قيم سيئة، ففرعون انفعل وأبو جهل انفعل، وسيدنا موسى انفعل، وكذلك سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، لكن كل شخص كان ينفعل تبعًا لقيمه وأخلاقه. فالإشكالية ليست في المواقف التي تغضب وإنما الإشكالية في القيم، فلحظة الانفعال ستكشف هل أنت صاحب المبادئ الراقية

أم أنك الشخص الخفيف الفارغ من داخله عندما تغضب تحدث منك لحظة انفعال سيئة؟ فيجب أن تتعلم كيف تعيش هذه اللحظة.

«سيكون يومك مشابهًا للتعبير المرتسم على وجهك سواء كان ذلك ابتسامًا أو عبوسًا» ستيفن كوفي

هل انفعالك مدمـر أم مُعمّـر؟

مسارات لحظة الانفعال:

لحظة انفعال مدمرة.

لحظة انفعال معـمّـرة.

أولاً : عندما يصبح الانفعال مُدمّـرًا:

فلحظة الانفعال المدمرة كثير منا خسر بها أشخاصًا وأشياء جميلة في حياته بسبب أن المشاعر ظهرت من غير تحكم من العقل أو تعامل عقلاني، فالعقل يعني الرباط؛ أي يربط التصرفات المجنونة، ويُوقف أي شيء يظهر منك قد تندم عليه، فكثيرًا ما يُدمر الإنسان في لحظة انفعاله علاقة حب جميلة ويخسر أصدقاءه بسبب انفعاله، ويدمر علاقته مع زوجته بسبب لحظة انفعال مدمرة، كذلك الصراخ على أولادنا والسب يدمر شخصياتهم، والزوج الذي يضرب زوجته ثم يطالبها بعد ذلك بأن تهتم به، والأم التي تصرخ في وجهها فتدمر عزتها وكرامتها، فهذه لحظات تدمر النفس.

جاء رجل لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم يشتكي له أن سيدنا الزبير بن العوام أرضه بجانب أرض هذا الرجل فعندما تأتي المياه يسقي سيدنا الزبير أرضه ثم بعد ذلك، يسقي الرجل أرضه، فالرجل يريد أن يسقي أرضه أولاً، فقال سيدنا محمد: «اسقِ يا زبير، ثم اترك الماء». فرد الرجل على النبي: أكان ابن عمتك؟! فنزل قول رب العالمين: {**فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا**} [النساء ٦٥][١]، فالانفعالات المُدمرة تجعل الإنسان يدفع الثمن غاليًا، فاحذر إذا لم تتحكم في لحظة الانفعال ستدمرك وتدمر من حولك وستدمر لحظات جميلة في حياتك مع أحبابك.

«عندما نغضب فإننا نحاسب الآخرين على أخطائهم بالانتقام من أنفسنا» ألكسندر بوب

أربع خطوات لتجعل انفعالك انفعالاً مُعمِّرًا:

لحظة انفعال معمِّرة سيغضب الإنسان فيها وينفعل ولكنه انفعال بناء، انفعال يصلح لا يدمر ولا يخسرنا ما لا نحب أن نخسره، فالشخص الذي ينفعل انفعالاً مُعمّرًا يعرف أمرين مهمين وهما:

- أولاً: لحظة الانفعال اختبار لقيمه.
- ثانيًا: لحظة الانفعال قد تكون رسالة من رب العالمين أن هناك شيئًا يجب أن يتغير.

١- صحيح البخاري.

ولكن هناك خطوات ليصبح انفعالك مُعمّراً:

١- استعنْ بالله الحليم.

٢- عقاب بلا إيذاء.

٣- عتاب بلا إهانة.

٤- وفي بعض الأوقات مغفرة، ولكن بلا تسيب.

أولاً: عِش باسم الله الحليم:

ومن الصعب أن تسيطر على لحظة انفعالك وتجعلها مُعمِّرة إلا وفي قلبك الله الحليم سبحانه وتعالى، فتكون متخلقًا باسم الله الحليم وتشعر به.

معنى اسم الله الحليم:

فالحليم الذي يُؤخِّر العقوبة على المستحقِّين.

أحد الأنبياء وجد شخصًا يعصي الله فدعا الله أن يهلكه فأهلكه، ثم وجد آخر يعصي فدعا الله أن يهلكه، فقال الله عز وجل: «لا، فلو أهلكت كل عاصٍ ما تركت منهم أحدًا»، ولكن يؤخرهم حتى يتوبوا، فالله يحب أن يرى الإنسان تتأخر العقوبة عليه ليعود هذا الإنسان في يوم من الأيام، وسُئل أحد الأنبياء: يا أيها النبي، كم أعصي ولا يعاقبني رب العالمين؟ فأوحى الله إلى هذا النبي أن يقول لهذا العبد: **أنت عبد على الذنوب مقيم وأنا رب لطيف حليم**، فانظر أنت ماذا تفعل

وماذا يفعل الله سبحانه وتعالى، فالله يقول: {وَلَوْ يُؤَاخِذُ اللَّهُ النَّاسَ بِمَا كَسَبُوا مَا تَرَكَ عَلَىٰ ظَهْرِهَا مِنْ دَابَّةٍ وَلَٰكِن يُؤَخِّرُهُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُسَمًّى ۖ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِعِبَادِهِ بَصِيرًا} [فاطر ٤٥].

«أنت عبد على الذنوب مقيم، وأنا رب لطيف حليم».

ثانيًا: عقاب بلا إيذاء:

أما عن العقاب بلا إيذاء، فعندما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفتح مكة ومعه عشرة آلاف مقاتلاً كان لا يريد أن يحارب، يريد أن تفتح مكة بدون دم وبمنتهى السلم، فسيدنا سعد بن عبادة قائد من قادة الأنصار قال: اليوم يوم الملحمة، فقال النبي: «اليوم يوم المرحمة يا سعد»[1]. وأنزله عن قيادة الجيش وولّى قيس بن سعد بن عُبادة القيادة، وكأن سيدنا محمدًا أحدث الموقف بعقاب بدون إيذاء؛ لأنه جعل ابن سعد بن عبادة هو القائد، ففرح والده له رغم أنه حرم من قيادة الجيش، والشخص عندما يحمل السلام بداخله لنفسه ولمن حوله عندما يعاقب فإنه يعاقب بدون إيذاء؛ لأنه يريد أن يُعلم من أمامه أنه أخطأ دون جرح للمشاعر.

ثالثًا: عتاب بلا إهانة:

أما عن العتاب بلا إهانة، فهناك أشخاص يمرون بلحظات انفعال، ولكنهم لا يُهينون منَ حولهم فلا يدمر من حوله، سيدنا النبي

١- فتح الباري لابن حجر .

صلى الله عليه وسلم سُئل من شخص عن «اللُّقطة» أي الأشياء التي تجدها في الأرض أو الطريق كالمال الضائع بلا صاحب، فقال النبي: «عرِّفها سنةً» أي اسأل عن صاحبها، فسأله عن ضالة الغنم، فقال النبي: «خذها فإنما هي لك أو لصاحبها أو للذئب». فسأل عن ضالة الإبل فغضب النبي حتى احمر وجهه وقال: «ما لك ولها معها حذاؤها وسقاؤها؟»[1].. فانتبهْ؛ فإن النبي غضب لهذا السؤال وعاتبه ولكنه في كامل الوعي لم يُهِنه أو يقلِّل من شأنه.

رابعًا: مغفرة بلا تسيُّب:

وفي وقت من الأوقات في لحظة الانفعال قد يربِّي الإنسان نفسه بالمغفرة عن من تسبب في انفعاله، فيرى أن من الأفضل له أن يصلح من نفسه أو يسامح، ولكنه يربي نفسه على شيء أرقى فيبحث عن عفو الرحمن، فقال الله: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى ٣٧] والله هنا يتحدث عن صفات المؤمنين قد يغضبون، ولكنهم يسامحون تربيةً لأنفسهم، وذلك لأنهم يريدون أن ينظر لهم الله إذا غضب منهم بمغفرته كما غفروا وسامحوا غيرهم، وقال النبي: «إن الناس على طبقات شتى؛ فأحسنهم أبطؤهم غضبًا وأسرعهم فيئة»[2]. فأحسن من فينا من لا يغضب سريعًا، وإذا غضب يستطيع أن يتحكم في انفعاله ويهدأ، وهذا الحديث كان في وقت

١- صحيح البخاري.

٢- إحياء علوم الدين .

المغرب فنظر الناس، فإذا هي أوشكت على الغروب فقال النبي: «ما بقي من الزمان إلا ما بقي من هذا اليوم». فما علاقة الغضب بأن الزمان سينتهي فأهل التفسير يقولون: كأن النبي يقول إن الدنيا لا تستحق العصبية والدمار والخسارة فاجعل من لحظة الانفعال لحظة بناءة، التسامح سيغير مستقبلك مع الله ومع الشخص الذي أخطأ في حقك لعله يتعظ.

«إن التسامح لا يغير الماضي لكنه يغير المستقبل»

سر هدوء العسكري:

وهناك قصة قرأتها بها معنى بسيط ونعيشها كلنا، فامرأة تقول إنها كانت تقود في الزحمة، وكانت تتأفف وتتعصب من الزحمة ومن أحوال البلد وتقول: ماذا تفعل هنا وسط كل هذه الظروف، وأنها تريد أن تهاجر إلى أي بلد أوروبي، فإنها تنظر حولها تجد أن الوجوه كلها عبوسة والناس تريد أن تأخذ أماكن بعض في الطريق، فنظرت بعيداً وجدت عسكري المرور يرتدي بدلة ثقيلة ومبتسم ويفض بين العربيات المخالفة، وأخذت تفكر ماذا يفعل هذا العسكري فراتبه قليل، وإذا ضايق نفسه يوميًا بكل ظروفه سيقهر نفسه بانفعاله، فقارنت بينه وبينها؛ فهي لديها أولاد ومكيف للهواء في بيتها فحالها أحسن من حاله بكثير، وبدأت تتذكر نِعِم الله عليها بسبب هذا العسكري فأخذت عشرة جنيهات من حقيبتها، ومدَّت يديها لتعطيها للعسكري، فابتسم

لها ودعا لها أن يكون الله معها، وتقول إن هذه الدعوة أشعرتها أنه يتذكر الله وسر عدم عصبيته أن الله معه، وقد دعا لي، كما يشعر هو بأن الله معه، ومن يومها أصبحت أكثر هدوءًا، هذه القصة لكل شخص يشقى ويتعب وينفعل في ظروفه اليومية كالزحمة وضغوط العمل والبيت.

الخلاصة:

- لا تفقد وقتًا ومشاعر جميلة لا تعوض وتدمرها بالانفعال.
- اجعل دقائق الانتظار تسبيح واستغفار.
- التسامح ارتقاء.
- استمد هدوءك من الله الحليم.
- إذا عاقبت لا تؤذي.
- إذا عاتبت لا تجرح.

«اللهم إن ضاقت نفوسنا على احتمال خلقك فمُدّنا يا مولانا بجميل حلمك».

لحظة قهر ومذلة

إني مغلوب فانتصر

من أقسى المشاعر التي يُعرض لها الإنسان هو شعوره بالقهر والمذلة، دمعة ساخنة على خد أم عجزت عن الدفاع عن نفسها من بطش ابنها الذي اشتد عوده، صراخ طفلٍ تحت عصى والده في لحظة قهرٍ وهو يظن أنه يربيه. هذا عامل بسيط يذوق لحظة القهر مطأطئًا رأسه أمام سيده وهو يهينه؛ لأنه لم يُسرع بفتح باب المصعد، وهذه خادمة تحسرت على نفسها وشعرت بلحظة القهر وهي ترى في المرآة آثار الضرب في جسدها من سيدتها القاسية.

من الذي أخبر الزوج أن قدرته على زوجته مبررًا؛ لأن يذيقها لحظات المذلة والقهر أمام أولادها؟ وكيف تجرأت امرأة غنية أن تعاير زوجها بفقره عندما مرت به ضائقة مالية ليشعر وقتها بمعنى قهر الرجال؟ لحظة قهر تسلب الإنسان أعز ما يملك وهي كرامته التي شرَّفه الله تعالى بها على سائر المخلوقات: {**وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ..**} فإذا بطش القوي، وبخل وتكبر الغني، وظلم صاحب السلطان، واضطهد الضعيف والمسكين، غضب جبار السماوات والأرض. فها هو سيدنا يوسف وقد حاولت امرأة العزيز قهره بالسجن، فجبر الله خاطره بأن صار هو الملك، وهذا نوح عليه السلام وقد تجمع عليه

أهل البلاد ليصيح: {فَدَعَا رَبَّهُ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَانتَصِرْ * فَفَتَحْنَا أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُّنْهَمِرٍ}.

«فيا جبارًا خضعت لعظمته الرقاب وذلت لجبروته الصعاب، لا تكتب علينا لحظة القهر واجعلنا من أهل العزة أبد الدهر».

لماذا يظهر القهر والمذلة بين الناس؟

لحظة القهر والمذلة لحظة صعبة، لحظة انكسار بسبب العجز عن دفع الظلم، عندما يُظلم الإنسان ويشعر بالعجز في الدفاع عن نفسه حينها تكون لحظة القهر والمذلة. من حكمة الله سبحانه وتعالى أن الناس متفاوتة في القدرات والقوى، والله سبحانه وتعالى جعلنا نحتاج لبعض، وعندما يحتاج شخص لأحد فيحتاج حنانه أو ماله أو مساعدته فيقهره ويذله، حينها ينكسر الإنسان، وهذه من حكمة الله سبحانه وتعالى أن يمر الكثير منا بهذه اللحظة، والله قادر أن ينصرك بل وسينصرك كما وعد، لكن الأكيد أن هناك حكمة، {..وَلَوْ يَشَاءُ اللَّهُ لَانتَصَرَ مِنْهُمْ وَلَٰكِن لِّيَبْلُوَ بَعْضَكُم بِبَعْضٍ..} [محمد ٤].

«الإحسان هو أن تصون وجه السائل من ماء المذلة» إبراهيم طوقان.

لحظة القهر والمذلة في القرآن الكريم:

عندما تأملت في كتاب الله سبحانه وتعالى رأيت الله يتكلم عن لحظة القهر والمذلة أنها مرت على بشر كثير على مر التاريخ، منهم

عظماء ومنهم ناس غير مشهورين، ولكن قص الله علينا هذه القصص ليرى كل شخص مر بلحظة القهر أن الله قادر على أن يجبر بخاطره.

ليس لك إلا الله سبحانه وتعالى:

تكلم الله عن الإسلام الذي يقوم على العدل والإحسان، قال تعالى: {**إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ**} **[النحل ٩٠].** وسيدنا داود عليه السلام حدث أمامه موقف فيه قهر القوي للضعيف وكان هو الحكم، قال تعالى: {**وَهَلْ أَتَاكَ نَبَأُ الْخَصْمِ إِذْ تَسَوَّرُوا الْمِحْرَابَ * إِذْ دَخَلُوا عَلَىٰ دَاوُودَ فَفَزِعَ مِنْهُمْ قَالُوا لَا تَخَفْ خَصْمَانِ بَغَىٰ بَعْضُنَا عَلَىٰ بَعْضٍ فَاحْكُم بَيْنَنَا بِالْحَقِّ وَلَا تُشْطِطْ وَاهْدِنَا إِلَىٰ سَوَاءِ الصِّرَاطِ * إِنَّ هَٰذَا أَخِي لَهُ تِسْعٌ وَتِسْعُونَ نَعْجَةً وَلِيَ نَعْجَةٌ وَاحِدَةٌ فَقَالَ أَكْفِلْنِيهَا وَعَزَّنِي فِي الْخِطَابِ * قَالَ لَقَدْ ظَلَمَكَ بِسُؤَالِ نَعْجَتِكَ إِلَىٰ نِعَاجِهِ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْخُلَطَاءِ لَيَبْغِي بَعْضُهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَّا هُمْ وَظَنَّ دَاوُودُ أَنَّمَا فَتَنَّاهُ فَاسْتَغْفَرَ رَبَّهُ وَخَرَّ رَاكِعًا وَأَنَابَ**} **[ص ٢١ : ٢٤]**، القصة أن هناك تاجرًا له تسع وتسعون نعجة وطلب من التاجر الذي يملك نعجة واحدة أن يعطيها له وأخذها منه بالقوة.

وكذلك سيدنا يوسف عليه السلام، كان عبدًا في بيت العزيز، وامرأة العزيز راودته عن نفسه، قال تعالى: {**قَالَتْ فَذَٰلِكُنَّ الَّذِي**

لَمْتُنَّنِي فِيهِ وَلَقَدْ رَاوَدتُّهُ عَن نَّفْسِهِ فَاسْتَعْصَمَ وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَا آمُرُهُ لَيُسْجَنَنَّ وَلَيَكُونًا مِّنَ الصَّاغِرِينَ * قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ﴾ [يوسف ٣٢، ٣٣]، فحاولت استخدام سلطتها لتسجنه وقد فعلت، لكن في داخل لحظة القهر والمذلة خير قادم لسيدنا يوسف لا يعلمه إلا الله.

الاستعاذة من الذل والقهر

لحظة القهر التي يستقوي فيها القوي على الضعيف، ليس للإنسان حينها إلا الله سبحانه وتعالى، لذلك كان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم يستعيذ من القهر والذل فيقول: «**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال**»[1].

لحظة استقواء القوي على الضعيف، الغني على الفقير، المدير على الموظفين، الرجل على المرأة، والله وعد في كتابه الكريم أنه عز وجل مع المقهور بقوته وجبروته وسلطانه، قال تعالى: ﴿**ذَٰلِكَ وَمَنْ عَاقَبَ بِمِثْلِ مَا عُوقِبَ بِهِ ثُمَّ بُغِيَ عَلَيْهِ لَيَنصُرَنَّهُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَعَفُوٌّ غَفُورٌ**﴾ [الحج ٦٠].

١- سنن أبي داود.

لماذا يا رب أشعر بالقهر في الدنيا؟

لماذا هذه اللحظة والله العدل؟ الحكمة من كتابة هذه اللحظة على الإنسان لتُخرج العبد من حوله وقوته إلى حول وقوة الله، وليفر الإنسان إلى حمى الله استجارةً به من كل ظالم وقاهر. المقهور يرفع مظلمته من قاضي الأرض **إلى قاضي السماء.**

فرار إلى حمى الجبار:

لحظة فرار إلى حمى الكريم الجبار، لحظة تشعر فيها بأنك يتيم تحتاج إلى كفالة الرحمن، قال تعالى: {**أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ**} [**الضحى ٦**] فالله يؤويك إذا وجدك يتيمًا مما سواه، وهذه أشرف وأسعد اللحظات بين العبد وربه. لو مررت بلحظة القهر والمذلة، الله يقول لك ادخل في حماي واطمئن.

«لا تكن عبدًا لغيرك، وقد خلقك الله حرًا» علي بن أبي طالب.

إلى أين تأخذك مشاعر القهر والمذلة؟

مسارات لحظة القهر والمذلة:

لحظة القهر والمذلة لحظة قاسية وقد لا يشعر الإنسان برد فعله وهو يعيش تلك اللحظة، وهناك ثلاثة مسارات..

أولاً: الانتقام:

ويحدث الخراب الكبير.

مشاعر مندفعة تهدف إلى إذاقة الشخص الذي تم قهره نفس كأس الذل والانكسار والقهر لغيره، تحدث في كثير من البيوت عندما يستغل الرجل عصمة الطلاق بمنعها من الخروج، فالمرأة تشعر بأنها ضعيفة فتخرج رغم ذلك، فيخسر الطرفان، هذه بدافع القهر وهذا بدافع الانتقام، ويحدث الخراب الكبير.

يحدث عندما يأخذ دكتور الجامعة من أحد الطلاب بطاقة دخوله الجامعة ويهينه أمام زملائه، فيقوم الطالب بكسر زجاج سيارة الدكتور الذي أهانه تفريغًا منه لما بداخله من شحنة القهر والمذلة.

حاولت الانتقام لنفسها، فأصبحت مسجونة:

وراء كل قصة سجن توجد قصة مرعبة، من القصص التي قرأتها قصة فتاة في منتصف العشرينيات مسجونة، نشرت قصتها ويجب أن تتعظ كل فتاة من هذه القصة.

تبدأ القصة بوفاة والدها الذي ترك من ورائه ميراثًا كبيرًا لها ولإخوتها، أُعجبت بشاب في الكلية وكان يحتويها ويسمعها بعد فقدها لوالدها، ومرت سنتان وهي تعيش معه قصة حب، ولكن هذا الشاب

كان مستهترًا، وكانت تحاول صديقتها أن تلفت انتباهها لذلك، وأنه لا يريد الزواج منها بل يطمع في مالها، ولكنها لم تُنصت لها، تقدم هذا الشاب للفتاة وأمها لم توافق عليه خاصة بعدما سألت عنه، وعلمت أنه سيء السُّمعة مما جعلها لا ترضاه لابنتها زوجًا، إلا أن الفتاة صمَّمت أن تتزوجه؛ لأنها تحبه وباعت إخوتها وأمها من أجله، مرت أيام الزواج الأولى مليئة بالحب وأجمل الكلمات من الزوج الذي يتظاهر بالحنان، وبعد سنة أنجبت طفلاً وهي تقول: "كأني في الجنة في هذه الفترة" بعد الإنجاب طلب منها أن تكتب له توكيلاً والسبب: لا قدر الله بعد عمر طويل لو حدث لكِ شيئًا يرث هذا الطفل دون أن يشاركه أحد من العائلة، وبالفعل قامت بذلك دون استشارة إخوتها.

على مدار شهر بعد التوكيل كانا يسافران كثيرًا وكانت تشعر بالسعادة، إلا أن في نهاية هذا الشهر تغيَّرت معاملته لها وأصبح يستخدم لفظ الطلاق كثيرًا، وفي إحدى الخلافات ضربها وعندما قالت له إنها سترجع لإخوتها قال لها: "أنتوا عيلة واطية، وكلكم بتبيعوا في بعض"، وعندما ذهبت لإخوتها اكتشفت أنه باع كل شيء، تشاجرت معه وطلبت حقها، فضربها وطردها خارج المنزل، انتظرته في إحدى الليالي ثم طعنته بالسكين، ولكنه لم يمت، فرفع عليها قضية، وسُجنت.

المقهور المُنافق:

أن يضعف المقهور أمام الشخص فينافق القوي.

ثلاث خطوات لتدفع عنك المذلة والقهر:

المسار الربَّاني هو أفضل رد فعل، الله لن يحملك فوق طاقتك فأي محنة في الدنيا أكتافك تستطيع حملها ما دام بعون الله.

في لحظة القهر والمذلة يجب على العبد أن يقود هذه اللحظة وأن تكون سببًا وطاقة لرد المذلة والقهر ببذل الوسع يجب أن يفعل المقهور شيئين:

أولًا: اللجوء للجبار:

لا يوجد أي لحظة تمر بنا إلا ونقول يا الله، فلا يوجد مخرج من أي محنة في الحياة إلا ويجب أن يستعين العبد بصفة من صفات المولى عز وجل، ولكي تكون مستعينًا بالله يجب أن تعرفه، وتعرفه من أسمائه.

ما معنى اسم الله الجبار؟

والجبار يعني المُصلح، الجبار في حق الذليل إذا جبره أعزه، وجبار مع الفقير إذا جبره أغناه، ومع المريض إذا جبره شفاه، فأنت تحتاج للجبار في كل لحظة قهر ومذلة من أي إنسان أو موقف في الدنيا.

يا جابر كل كسير:

كان سيدنا عليّ رضي الله عنه يقول: «يا جابرَ كلِّ كسير». فردد هذا الدعاء كثيرًا، والجبار يعني جابر كسر المنكسر، وأيضًا يعني الذي ينصر وينتقم عز وجل من الشخص الظالم.

الله معك على من قهرك ويجبرك عليه سبحانه وتعالى.

«القوة الحقيقة أن تكون مهزومًا ثم تغوص في أعماقك لتستخرج قواك الكامنة» محمد علي كلاي.

ثانيًا: أبذل كل ما في وسعك:

سنة ١٩٤٢، ولد كاسيوس مارسيلوس كلاي، رجل أسمر رفيع في وقت أمريكا كانت فيه في أصعب فترات التفرقة العنصرية بين أصحاب البشرة البيضاء والسوداء، كان يلعب بدراجته في يوم عام ١٩٥٤ حينما أتى شاب أبيض ضخم ضربه وأخذ دراجته. ذهب للضابط يطلب حقه، ولكنه لم يفعل شيئًا وقال له: دافع عن نفسك بنفسك، حينها قرر أن يأخذ حقه، هذا الموقف ولحظة القهر هي التي غيرته وصنعت منه محمد علي كلاي، بطل العالم، بسبب لحظة القهر والمذلة.

«في بعض الأوقات كنت أكره التمرين لكني أقول اتعب قليلًا ثم عش بطلًا سائر عمرك» محمد علي كلاي.

باع ما استطاع بيعه:

سيدنا عبد الله بن أبي حدرد، أحد كبار الصحابة، استلف خمسة دراهم من أبي شحم وهو أحد يهود المدينة، وعندما أتت غزوة خيبر والنبي يجهز الصحابة وأبي حدرد يجهز معهم، قال له اليهودي: إنهم إذا ذهبوا للحرب سيموتون لأنهم عشرة آلاف مقاتل فقط، وأنت قد تكون منهم وأنت مَدين لي، قال له إنه لم يحن موعده بعد، ولكن اليهودي أصر، فذهبوا لرسول الله صلى الله عليه وسلم فقال النبي لأبي حدرد أن يدفع الدين ولكن أبا حدرد قال إنه لا يملك المال الآن، فأمره ألا يذهب للغزوة؛ لأن الإسلام دين الحق. الحمد لله انتصر النبي في الغزوة، ولكن كان واردًا أن يموت أبو حدرد شهيدًا في الغزوة. فماذا فعل أبو حدرد؟ باع ملابسه وحذاءه، وبعمامة رأسه جعلها ملبسًا ليستر به بدنه، إذ كان اليهودي حاول قهره بالمال الذي عليه لكنه باع ما استطاع بيعه ليرد الدين ولا يشعر بالقهر، ويشهد الغزوة مع رسول الله صلى الله عليه وسلم.[1]

لماذا كان ينام بالمواصلات:

قصة شاب أصبح غنيًّا بسبب رؤية أبيه يُهان، أمه كانت مريضة بالسرطان، وصاحب العمارة أعطى مالاً لوالده ليعالج أم الشاب، بعدما توفيت الأم، أهان صاحب العمارة الأب أمام الناس، وشهد

١- مسند أحمد بن حنبل (بتصرف).

الابن ما حدث، هذا الشاب كان يعمل في إحدى الشركات الحكومية، وفي الليل يعمل أيضًا في مقهى، فأصبح يواصل الليل بالنهار، ويعمل مدة ١٦ ساعة في اليوم وينام في المواصلات، ويأكل من عربة الفول، كل هذا من أجل الراتب الذي يضعه بين يد والده ليسد الدين، وفي خلال عام استطاع أن يجمع المبلغ المطلوب، أثناء عمله في المقهى تعرف على مديرين لشركات صناعة البُن، وفتح مكتبًا صغيرًا مع الوقت كبرَ المكتب وأصبح يستورد البن ويوزعه، حتى أصبح من كبار تجار البُن بسبب أن الله استخدمه في أن يدفع لحظة القهر والمذلة عن والده.

ثالثًا: الدعاء:

إذا انقطع الرجاء من جميع الطرق لرد الحق فوسع الإنسان حينها قد يكون فقط الدعاء.

معجزات الدعاء في حياتهم:

وعاد إليها ابنها بعد عام «أبو سلمة وأم سلمة وابنهما كانوا مهاجرين مع النبي، ولكن أتى أهلهما بنو عبد أسد وبنو عبد المغيرة يتشاجرا، بنو أسد يريدون بقاء ابنهم أبو سلمة وابنه، وبنو عبد المغيرة يريدون بقاء أم سلمة وابنها، وفي تلك العصبية القبلية خُلع ذراع سلمة، خافت أم سلمة على ابنها كثيرًا، فهاجر أبو سلمة وأُخذت أم

سلمة بالقوة إلى أهلها وأخذ الولد مع أهل والده وهاجر الأب. الأم الآن تعيش بدون زوجها وابنها، كل يوم تخرج في نفس المكان الذي حدثت فيه المشاجرة وتدعو الله أن يرد لها ابنها، حتى أتى أحد من أهل زوجها، قبيلة بني أسد، أشفق عليها وأتاها بابنها بعد سنة، ثم هاجرت لزوجها»[1]، وهي في تلك اللحظة كانت لا تملك إلا الدعاء.

صلاح جاهين، له رباعية جميلة تقول:

قالـــوا الشقـــيق بيمُصّ دم الشقيق.

والناس ما هيّاش ناس بحـــق وحقيق.

قلبـــي رميته وجبـــت غيـــره حجر.

داب الحجـــر.. ورجعـــت قلبـــي رَقيق.

لحظة القهر والمذلة تمر بك لتعلمك كيف تتعامل مع صعوبات التعامل مع النفس البشرية والتي كانت من وظائف الأنبياء.

لحظة القهر والمذلة هي لحظة لتتعلم رقه القلب مع من قهرك ولا تجعله يشعر كما شعرت بمرارة لحظة قهر ومذلة.

الخلاصة:

- لو وُضعت في لحظة قهر ومذلة

١- السيرة النبوية لابن هشام (بتصرف).

- الانتقام خراب كبير.
- لا تنافق صاحب القوة عليك.
- ابذل الوسع مستعينًا بالجبار.
- أن تدفع عن نفسك القهر والمذلة بكل ما تستطيع.
- لا تستهِنْ بقوة الدعاء.
- اجعل شعارك (الفرار إلى الجبار).

«اللهم يا رب يا مُغني كل فقير، ويا عزّ كل ذليل، ويا قوة كل ضعيف، ويا مَفزع كل ملهوف.. حاشاك يا رب أن نفتقر في غناك أو نُذل في عزك أو أن نُقهر ونحن تحت سلطانك يا قوي يا متين».

لحظة عمل الخير

قرار الخير:

أحيانًا قد تحتاج إلى أن تغمض عينيك حتى ترى وتستشعر إحساس شخص في مكان ما على هذه الأرض كان يعاني بشدة، وبفضل لحظة خير اتخذت فيها القرار أن تقدم له العون لم يعد حزينًا، لتكتشف وقتها أن الأمر لم يكن يتطلب منك إلا أن تهتم أكثر، هذا الشاب منذ سماعه أن رسول الله كان يدعو من يمشي في الطريق أن يركب خلفه في ظهره على بعيره حتى لا يسير في الحر، فكان هذا الشاب وبشكل يومي عند عودته من العمل يتفحص وجوه الناس المتعبة الواقفة على قارعة الطريق لعله يُنقذ أحدهم من شدة الزحام وقت الذروة، ويوصله إلى حيث يريد، وهذا ما ذاقَ طعم الشفاء إلا بوقوف أحد أقاربه بجواره في لحظة خير، لحظات لن تكلفك الكثير، تعيد فيها اكتشاف نفسك وتدرك أن هذا الذي ينبض بين الضلوع قلبًا يعرف معنى الرحمة.

حكى لي أحد الأطباء المشهورين أن السر وراء نجاحه كان معلمه في الصف الابتدائي الذي تغاضى عن أجر مجموعات التقوية بعد علمه عن عجز والده عن سداد الرسوم، وهكذا حكمة الله رزق عبدًا وأعطاه القدرة برحمته، وأحوج عبدًا آخر وابتلاه بحكمته.

«اللهم افتح علينا بالأرزاق الواسعة ثم اجعلنا بها غيثًا للمستغيثين والمكروبين، واجعل ما رزقتنا يا الله من أوقات وأموال وصحة عونًا لنا لمساعدة من أحوجته إلينا، واجعل كل لحظة أدخلنا فيها السرور على غيرنا فرجًا لنا من هموم الدنيا وزادًا لنا يوم القدوم عليك في الآخرة».

إنه عرض المحبة، فهل تقبل؟

لحظة عمل خير هي اللحظة التي تعرف فيها أن هناك شخصًا يحتاجك، يحتاج لوقتك أو لجهدك أو لمالك أو لأفكارك، وهذه اللحظة تكون لحظة عرض من الله يقول لك فيها إنه يحبك، فقال سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام: **{إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدٍ خَيْرًا اسْتَعْمَلَهُ عَلَى قَضَاءِ حَوَائِجِ النَّاسِ}**[1]، فانظر إلى كلام النبي ستجد أن الله من يستخدمك، فالله هو من يشغلك في هذه اللحظة فهي فرصة معروضة من الله في لحظة عمل خير، والناس ليسوا كاملين فليس لديهم قدرة مطلقة، ففي وقت من الأوقات يجد الإنسان نفسه عاجزًا من الناحية المالية أو أن يساعد نفسه في خطوة معينة أو العجز في فكرة، وأنه لا يستطيع أن يحل مشكلة ويحتاج من يمده بالأفكار، ويكون الحل عندك وتُعرض عليك الفرصة، فهذه اللحظة هي لحظة توظيف الله لك في وظيفة اختارها لك المولى عز وجل، قال تعالى: **{إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً}** [البقرة ٣٠].

«عليكم بأعمال الخير فتبادروها، ولا يكن غيركم أحق بها منكم» علي بن أبي طالب.

١- شعب الإيمان للبيهقي.

لحظة عمل الخير في القرآن الكريم.. يسارعون:

أشهر صفات الأنبياء:

لحظة نفع الله يصل إلى العباد من خلالك، هذه اللحظة لحظة حاسمة في حياة كل إنسان ليتضح هل هو من أهل الخير أم من أهل الأنانية؟

والله سبحانه وتعالى تحدث عن لحظة عمل الخير في القرآن في آيات تجعل الشخص لا يفرط في كل لحظة تُعرض عليه فرصة عمل خير، فقال الله إن هذه صفة الأنبياء الأولى، ففي كتاب الله: {وَجَعَلْنَاهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ} [الأنبياء ٧٣] فتأمل هذه الآية عندما يوحي الله للأنبياء طريقة يعيشون بها لكي نفعل نحن ما كانوا يقيمون به ونفعل مثلهم، فالله أوحى لأنبيائه أولاً: فعل الخيرات إذا نظرت للترتيب في الآية، وهذا الترتيب ليس عبثيًا، وإنما هو كلام الله، بل تكلم الله أن فعل الخيرات من أشهر صفات الأنبياء.

سبب استجابة الدعاء:

وبفعل الخيرات تفرج كروبهم، ففي قوله: {فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ} [الأنبياء ٩٠] فالله استجاب دعوة سيدنا زكريا التي كانت في ظن الناس أنه من المستحيل أن يُنجب وزوجته

عاقر وهو كبير في السن، ولكن بفضل سعيهم في الخيرات استجاب الله لدعائه وغير الله له القواعد البشرية من شروط للإنجاب. وهكذا أنت.

«أسعد الناس بالخير العامل به».

لحظات من الخير منتشرة في الكون:

وكان سيدنا عيسى يفتخر أن الله جعله من أهل عمل الخير كان يقول: {قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا * وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا} [مريم: ٣٠-٣١] يقول أهل التفسير مباركًا أي نافعًا، فلا يحل في مكان إلا ويحل الخير معه. كأن سيدنا عيسى كان عبارة عن لحظات الخير المنتشرة في الكون.

افتح لنفسك أبواب الجنة.. فرحة الله ورسوله:

وسيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام قال إن لحظة الخير تفرح الله. كأنه يقول لنا أن نتعلم كيف نعيشها؛ لأنها لحظة ستفرح مولاك، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من قضى لأحد من أمتي حاجة يريد أن يسره بها فقد سرني، ومن سرني فقد سر الله، ومن سر الله أدخله الله الجنة»[1]، فهي لحظة يقول الله لك فيها إنه يريدك أن

1- شعب الإيمان للبيهقي.

...رحه وتفرح سيدنا محمد وتفتح لنفسك أبواب الجنان، فربما لحظة ...سمح فيها لشخص ويشعر بالراحة والفرح بعدها، تكون بابك إلى الجنة.

«الخير لا يفنى».

سيعطيك بقدر طاقتك وقدرتك:

وسأركّز على معلومة في كتاب الله يجب عليك أن تحفظها ستصنع فارقًا في رؤيتك ومعايشتك للحظة عمل الخير، فالله لا يكلف ولا يعطيك فرصة عمل خير فوق طاقتك، فطاقتك إما أن تنفذ هذا الخير أو على الأقل تعطيه للذي يستطيع أن ينفذه، لكن لا تعرض عن لحظة عمل الخير، فالله في القرآن يقول وهو يتكلم عن الأنبياء: **{أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ* وَلَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ} [المؤمنون ٦١ ، ٦٢].**

فالله عندما يعطيك فرصة عمل الخير تكون على قدر طاقتك سواء في قدرتك أو أن تنقلها إلى من يقدر على تنفيذها ولكن لا تتغافل عنها؛ لأنها لحظة كبيرة ومهمة، فالله يستخلفك فيها، فهيا بنا نتعلم سويًا كيف نعيش أجمل لحظاتنا في عمل الخير.

«بادروا فعل الخيرات قبل أن تنشغلوا عنه بغيره» علي بن أبي طالب.

لماذا يا الله، تعطيني فرصة للخير؟ (الربانية والبشرية):

هل تعلم ما حكمة الله من أن يضع في طريقك فرص عمل الخير، لماذا تمر بك لحظة الخير؟

استخراج الإنسانية من القلب:

عندما تعرف السبب والحكمة، ستفرق في نظرتنا لكل لحظة خير الله يعطيها لنا، فلحظة عمل الخير هي فرصة لتغلب ربانيتك على بشريتك، أي أن الربانية التي بداخلك تتغلب على البشرية التي بداخلك. فالله تعالى يقول: {**فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا**} [**الشمس ٨**]، فالله أعطاك من صفاته وفيك من صفات أرضية تحب أن تأخذ كل شيء لنفسك، تحب أن تكسب كل فرصة تأتيك لنفسك ففي قوله: {**إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا**} [**المعارج ٢١، ٢٩**]، فهو لا يريد أن يعطي غيره، يريد وقته وماله وباله لنفسه إلا الأشخاص الذين ينصرون ربانيتهم ويظهرونها، فهم أهل العطاء والرحمة، وهذه من صفات الله التي وضعها فينا، فهي لحظة الله يدربك فيها على أن تجعل الربانية التي بداخلك تغلب البشرية، فالله يعرض هذه اللحظة علينا ليستخرج الإنسانية من قلب كل إنسان والمسئولية تجاه إسعاد الآخرين.

إنقاذ الأمة الإسلامية بلحظة الخير:

هناك موقف كبير كان فاصلاً في حياة أمة الإسلام، ظهرت فيه ربانية الصحابة، فهو موقف فاصل في ازدهار الإسلام كان يوم الهجرة ففي قوله: {**لِلْفُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا وَيَنْصُرُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ * وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» [الحشر ٨ : ٩]** فهم أناس خرجوا من ديارهم ليس لديهم بيوت ويحتاجون من يساعدهم، أما الأنصار لم يكن لديهم شح ولم يبخلوا على المهاجرين بشيء وساعدوهم بكل ما يستطيعون، ففائز وناجح من يغلب ربانيته على بشريته ويعيش لحظة الخير بطريقة صحيحة.

«الإيثار أحسن الإحسان، وأعلى مراتب الإيمان» علي بن أبي طالب.

من سينتصر بداخلك البشرية أم الربانية، من سيقود؟

مسارات لحظة عمل الخير وتُعرض عليك لحظة عمل الخير، هدية من الله لكي يوظفك في وظيفة: «إني جاعل في الأرض خليفة»، وهناك ثلاثة مسارات يسلكها الإنسان إذا عرضت عليه هذه اللحظة مسارين يتغلب فيهما الجانب البشري ومسار ينتصر فيه الجانب الرباني وهم:

- أولاً: بالشح.
- ثانيًا: بالتسويف.
- ثالثًا: مسار رباني، أن تسيطر عليك الربانية فتواجه لحظة عمل الخير بـ ﴿سارعوا﴾.

والقرار لديك من ذا الذي سيسيطر؟ البشرية أم الربانية؟

أولا: الشُح وسيطرة البشرية:

الذي يعطي ظهره للعرض الرباني:

سيطرة البشرية وشدة البخل فهي أن الإنسان يعرف أن هناك من يحتاجه وأمامه خياران إما يساعده أو ينقل احتياجه لشخص يستطيع أن يساعده، ولكنه يواجه الموضوع بأنه لا يستطيع ولكن في الحقيقة هو لا يريد.

فيدعي عدم امتلاك القدرة والحقيقة أن ليس لديه رغبة ويعطي ظهره للعرض الرباني.

قالوا.. ماذا يفعل الله بهذه الصدقات الصغيرة؟

وحدثت أيام سيدنا محمد وكانت من صفات المنافقين فالمؤمن لا يفعل ذلك، ففي قوله تعالى: ﴿وَمِنْهُم مَّنْ عَاهَدَ اللَّهَ لَئِنْ آتَانَا مِن فَضْلِهِ لَنَصَّدَّقَنَّ وَلَنَكُونَنَّ مِنَ الصَّالِحِينَ*فَلَمَّا آتَاهُم مِّن فَضْلِهِ بَخِلُوا بِهِ وَتَوَلَّوا

... مُعْرِضُونَ * فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَىٰ يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ * أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ وَأَنَّ اللَّهَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ * الَّذِينَ يَلْمِزُونَ الْمُطَّوِّعِينَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فِي الصَّدَقَاتِ وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ فَيَسْخَرُونَ مِنْهُمْ سَخِرَ اللَّهُ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ} [التوبة ٧٥ : ٧٩]

عن أبي مَسْعُودٍ قال: أُمِرْنَا بِالصَّدَقَةِ، قال: كنا نُحَامِلُ، قال: فَتَصَدَّقَ أبو عَقِيلٍ بِنِصْفِ صَاعٍ، قال: وَجَاءَ إِنْسَانٌ بِشَيْءٍ أَكْثَرَ منه، فقال المنافقون: إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عن صَدَقَةِ هذا وما فَعَلَ هذا الآخَرُ إلا رِيَاءً. ... الآية، وكل هذا بسبب أنهم لا يريدون أن يقدموا شيئًا في الصدقة فسخروا من باقي القوم، ولكنهم هم من يظهرون بمظهر ... فهي لحظة شُحّ في وقت فرصة عمل الخير.

«البخل جامع المساوئ والعيوب، وقاطع المودّات من القلوب» الحسن بن علي بن أبي طالب.

ثانيا: خطورة تأجيل الخير:

رد الفعل الثاني: الخطأ عندما يعرض عليك الله لحظة عمل الخير التسويف، أن الشخص يُؤجِّل عمل الخير، فأي شخص يمكن أن يفعل ... الخير، فإما تقوم أنت بهذا العمل أو تنقله برسالة أو تليفون لشخص ... يستطيع أن يفعله، ولكن لا تعطي ظهرك لهذا العمل.

من أسباب حزن رسول الله صلى الله عليه وسلم:

سيدنا الحسن البصري من كبار الزاهدين كان صديقه ثابت بن أسلم البُناني الذي كان من كبار علماء التابعين وزوج بنت سيدنا أنس بن مالك، ففي يوم من الأيام شخص احتاج شيئًا ما من الحسن البصري فقال له أن يذهب لثابت وسيقضي له هذه الحاجة، فذهب الرجل المحتاج ليمر على ثابت بن أسلم وقال له: إن صديقك الحسن البصري يقول لك أن تساعدني، فقال ثابت: إني معتكف، فبلغوا الحسن البصري بما قال، فقال: قولوا له: أما تعلم أن سيرك في حاجة أخيك حتى تقضيها خير لك من حَجة بعد حجة؟!

وسيدنا النبي صلى الله عليه وسلم كان يحزن عندما تأتي فرصة خير أمام الناس ويؤخرها، سيدنا جرير يقول: جاء لرسول الله أناس من الأعراب يلبسون الصوف، قد ظهر عليهم الحاجة فرغب النبي ﷺ في الصدقة فأبطأ الناس عليه فلما أبطئوا عليه عُرف ذلك في وجهه، فجاء رجل من الأنصار بصرة كادت كفه تعجز عنها، بل قد عجزت، ثم تتابع الناس حتى رأيت كومين من طعام وثياب حتى رأيت وجه رسول الله صلى الله عليه وسلم يتهلل كأنه مذهبة فقال النبي عليه الصلاة والسلام: **«من سن في الإسلام سنة حسنة ثم عُمل بها من بعده فله أجرها وأجر من عمل بها إلى يوم القيامة»**[1]، فمن بادر وتحرك

١- صحيح مسلم.

ولم يسوِّف في لحظة عمل الخير التي تمر سريعًا سيفاجأ بجبال من الحسنات يوم القيامة جزاء استثماره وتجارته مع الله، فلا تُسوِّف وكن سبَّاقًا للخير؛ لأن الله يعرضها عليك أنت ويقصدك أنت في لحظة عمل الخير.

«فرص الخير تمر مر السحاب فاقتنصوا فرص الخير» علي بن أبي طالب.

المسار الرباني.. المسارعة في الخيرات:

كأنه خدم الله عمره كله!

ويبقى رد فعل الشخص الرباني بأن تكون ربانياً في لحظة فعل الخير، فيجب أن تفهم أن الله لا يحتاج شخصًا يساعده ليساعد الناس، لكنه شرفنا لإيصال نفعه إلى قلوب وأيادي الناس، فيجب أن تعلم أنك جندي من جنود الله، فالله رقاك لتكون من جنوده، وقال في كتابه: {**مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ۚ وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْسُطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ**} [**البقرة ٢٤٥**]، والعلماء فسروا قرضًا حسنًا أي يعطي الناس بطيبة نفس، وشبهوا هذا الموقف بالأب الذي يأخذ من ابنه المال ليدفع فاتورة الكهرباء مثلاً والابن يعطي له المال وهو واثق أن أباه سيرجع له المال بل وأكثر، فالله صاحب المال والإنسان يشعر من داخله بطمأنينة عندما يعطي، هذه هي المشاعر التي توجد بداخل من يسارع إلى الله، فهو يتأكد من احتياج الشخص الذي سيساعده، ويسارع بقدر الوسع، ويألف ويستمتع

بقضاء الحوائج؛ لأنه يعلم أن سيدنا محمد يقول: **«من قضى لأخيه حاجة كان كمن خدم الله عمره»**[1] فمرة واحدة كأنك تعمل عند الله العمر كله لأنك قبلت العرض الرباني عندما عرضت عليك لحظة عمل الخير واستجبت لها.

فكرة.. واسطة الخير:

سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم قال كلامًا جميلاً يمكن أن نطبقه على رسائل «الواتس آب» و «الفيس بوك»، الحديث يقول: **«قال وأبلغوني حاجة من لا يستطيع إبلاغي فإنه من أبلغ سلطانًا حاجة من لا يستطيع إبلاغه ثبت الله قدميه يوم القيامة»**[2]، فتصبح واسطة بين الفقير وبين الغني الذي يقدر، كأن يُطلب منك مساعدة في زواج أحد الفقراء أو أي موقف آخر وأنت ليس معك مال أو وقتك لا يسمح، فأحد الشباب قد تعطلت سيارته في مكان صعب فاتصل بأحد أصدقائه ولكن صديقه لم يكن يستطع الاستئذان من عمله وقتها، لكنه ساعده بشكل آخر أنه اتصل بصديق آخر لهما يسكن بالقرب من مكان تعطل السيارة وبالفعل وصل إليه وساعده في صيانة سيارته، فأنت لم تفعل مجهودًا بدنيًا، ولكنك أرسلت برسالة لشخص يستطيع عمل ما لا تستطيعه في الوقت الحالي، فأبلغت صاحب السلطان أي الذي يستطيع أن يساعد باحتياج أحدهم فيثبت الله قدمك يوم

١- كنز العمال.

٢- شعب الإيمان.

القيامة؛ لأنك لا تستطيع أن تعطي ظهرك عندما يُعرض عليك عمل الخير؛ لأن هذا هو الوسع أي (ما في قدرتك).

لحظة الخير ورحلة الحج:

وسيدنا ابن مبارك أحد كبار التابعين كان في يوم من الأيام ذهب مع أصدقائه ليحج وهم في الطريق مات طائر معهم فألقوه في القمامة، فقامت امرأة من البيت المجاور بأخذه ودخلت للبيت، فقالوا لها: إن أكل الميتة حرام، ولكنها قالت لهم إنها هي وأهلها جياع منذ فترة والميتة حلال لهم وهم لا يأكلون سوى من الطعام الذي يجدونه في القمامة، فسأل ابن المبارك أصحابه: كم معهم؟ فقالوا: ألف دينار، فقال لهم: أعطوني عشرين دينارًا، فسألوه: لماذا؟ فقال لهم: على قدر نفقة العودة، وأعطى الفقيرة باقي ما معه من المال، فهو من الناس التي فهمت ماذا تعني لحظة عمل الخير.

وقوف رسول الله صلى الله عليه وسلم عند ميزانك:

كان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم يقول: **«من مشى مع أخيه في حاجته كنت عند ميزانه يوم القيامة، فإن رجح وإلا شفعت له»**. فإذا ساعدت أي شخص سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم سيقف على ميزانك يوم القيامة إذا لم يكن ثقيلاً سيشفع لك، واسمع سيدك النبي عليه الصلاة والسلام وهو يقول: **«منْ أغاثَ مَلهُوفاً كتَبَ الله**

لهُ ثلاثاً وَسَبعِينَ مَغفِرَةً ، واحِدَةٌ فِيها صلاحُ أمرِهِ كلِّهِ ، وثِنتَانِ وَسَبعُونَ لهُ درَجَاتٌ يَومَ القِيَامَةِ»[1] فتصلح مشاكل الدنيا كلها ومشاكل دينك وعلاقتك مع الله، واثنان وسبعون مغفرة ليوم القيامة ودرجات في جنان الرحمن.

سيدنا حكيم بن حزام يقول: لو لم أجد سائلاً أو مسكينًا في كل يوم على باب داري عددت هذه من المصائب التي أسأل الله الصبر عليها؛ لأنه يعلم الفضل والنعيم في الدنيا والآخرة الذي يأتي من وراء لحظة عمل خير.

الخلاصة:

- هي فرصة وعَرْض من الله وبيدك الاختيار.
- لحظة الخير عرض مُقدَّم لك من رب العالمين.
- الله يرفع مقامك عنده لتكون خليفته ومن جنوده على الأرض.
- لحظة الخير فرصة لرفع الدرجات والشفاعة والمغفرة.
- لا تبخل أو تؤجِّل.
- لا تُحقِّر من الخير مهما كان صغيرًا.
- كن واسطة للخير.

١- (جامع الأحاديث للسيوطي).

- اللّه يحب المسارعة في الخيرات.
- فعل الخيرات من أسباب استجابة الدعوات.

«فاللهم يا رازق البشر والطير افتح علينا جميع أبواب الخير، واجعل ما رزقتنا سببًا في إسعاد الغير يا الله».

لحظة حزن

لست وحدي من أعاني:

قد لاترى في قلبك مكانًا للبسمة، قد تشعر أن الظلام قد أحاط بك من كل جانب، قد يختفي من عينيك جمال الأشياء، بسبب لحظة الحزن، وقد يؤلمك فقد عزيز تصورت الدنيا بدونه فتغرق في لحظة الحزن، وقد تخسر كل شيء بعد أن كنت تحلم بالغنى، وقد ترسب ويصبح مستقبلك مجهولاً عندها تسيطر عليك لحظة الحزن، أحزانٌ كثيرة تعصف بقلبك الذي قد لا يحتمل، وتجعل الفضاء من حولك كأنك قد تتنفس من ثقب ضيق، وتتوالى عليك الأفكار، تُراني لا أستحق السعادة؟ أتُراني خُلقت للشقاء؟ أم أني امرؤ عاصٍ وهذا انتقام الأقدار مني؟ فنظرت حولي بعين الحقيقة، وأعملت فكري بإنصاف، وسألت نفسي بمنتهى الصراحة.. أما أعطاك ربك شيئًا تشكره عليه؟ أما حبس عنكُ شرورًا لو حدثت لك لانتهت حياتك؟ أما لك في تاريخك مع الله أيام بهجةٍ وعطاء؟ ثم نظرت حولي فرأيتُ نعمةً عظيمة رأيتُ أُناسًا كثيرين يحبونني، ورأيتُ فرصًا للأمل أغلقها الشيطان أمام عيني ليقنطني من رحمة ربي، واستمعت لقصص بلاءات كثيرة لأقوامٍ آخرينِ أدركت بها أني لست وحدي مَنْ أعاني، لكنها الحكمة البالغة التي يرفع الله بها أقوامًا ويضعُ بها آخرين.

ربي، استعاذك النبي صلى الله عليه وسلم من لحظات الأحزان، واستجارك من كسر قلب الإنسان، فلا تجعل التعاسة أصل حياتي، وفاجئني بما يجبر خاطري ويفرح قلبي يا نعم المولى ويا نعم النصير.

هل للأحزان فوائد؟

لحظة الحزن لحظة صعبة جداً وكأنك تتنفس من خرم إبرة، وإذا كنت تريد أن تسميها لحظة حُزن، فالحُزن آتية من الحَزن، والطريق الحَزن أي الوعر المليء بالحفر ويصعب معه السير، فعندما تقول حُزن كأن الأقدار واجهتك بحياة ومواقف يصعب معها المعيشة، فتشعر بالضيق النفسي.

وإن كنت تريد أن تسميها لحظة كرب، فالكرب يعني اختفاء الضوء، فحينما يقول لك: كرُبت الشمس أي اختفى ضوء الشمس، فعندما يكون الإنسان في كرب تعني أن نور صدره اختفى، كأنه بداخله ظلام ويشعر بالكآبة وكأنه يتنفس بضيق جداً، وهذه هي لحظة الحزن.

وغالبًا الإنسان يحزن متأسفًا على أشياء مضت لم يستطع أن يحقق فيها أمانيه، وأحيانًا الإنسان يتوجع من امتناع شيء يتمناه ولا يستطيع الحصول عليه، وفي كثير من الأوقات يحزن الإنسان عندما يدعو دعوة لله وتتأخر استجابة هذه الدعوة وهو لا يدرك مصلحته.

لحظة الحزن من أكثر اللحظات المؤثرة في نفسية الإنسان، فغالبًا الأحزان تغير بداخلك أشياء تخص قراراتك في المستقبل إذا سيطرت عليك، والإنسان الذي يستطيع أن يفهم مشاعره ويديرها ويدير حواره الداخلي أثناء الأحزان كثيرًا ما يخرج من هذه الأحزان متعلمًا ومطورًا لنفسه ورؤيته تتغير في الحياة، أما الإنسان الذي يجعل لحظة الأحزان تكسره غالبًا يخرج مشوهًا ومجروحًا في قلبه، ويوجد شيء متغير في استبشاره وتفاؤله وحسن ظنه بالآخرين، وكل هذا بسبب لحظة الحزن.

«ليس الحزن إلا صدأ يغشى النفس.. والعمل بنشاط هو الذي ينقي النفس ويصقلها ويخلصها من أحزانها» صمويل جونسون.

لحظة الحزن في القرآن:

وعندما تتأمل في لحظات الحزن التي تحدث عنها الله في القرآن، فتجد أن الله سبحانه وتعالى يعلمنا أن الأحزان من الممكن أن تُصيب أكمل البشر، فالحُزن ليس ضعفًا ومن الممكن أن يصيب نبي من الأنبياء، فقد قال الله تعالى للنبي عليه الصلاة والسلام: **«فَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ» [يس ٧٦]** فكثيرًا اتهموا النبي صلى الله عليه وسلم في أخلاقه وفي أهل بيته، وكثيرًا ما واجه النبي صلى الله عليه وسلم من قومه أشد الحروب وكان متوقعًا منهم كل خير، وكان النبي كثيرًا يحزن على وفاة بشر على غير الإسلام وكانوا يعبدون الأصنام وكان يتمنى لهم كل خير.

حزن من غدر البشر.. الله معنا الله يكفينا:

من المعاني القرآنية الراقية في لحظة القرآن، عندما يكون الإنسان بمفرده ويكون تصرف الشخص الذي أمامه غير متوقع، فعدم وجود الأشخاص الذين نحبهم بجانبنا في وقت الشدة يصيبنا بقدر من الحزن، فقد قال الله تعالى: {إِلَّا تَنصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} [التوبة ٤٠]، ففي هذه الآية يُطمئن سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم سيدنا أبا بكر رضي الله عنه ويقول له إن الله معهما، فإذا كان أهل مكة أهلنا وأقاربنا يريدون أن يتخلصوا منا حتى لا نصل إلى المدينة فإن الله معنا، إذًا الله كافٍ إذا تخلى الناس عنك.

«لا يوجد أحد يستحق دموعك، على أي حال ذلك الشخص الذي يستحقها لن يجعلك تبكي» غابريل ماركيز.

بلاد الأفراح:

لكن الأحزان التي ليس لها مخرج، التي تقضي على الإنسان، ليس من الواجب أن تُصيب المؤمنين؛ فلهم رب يخرجهم من الأحزان ويلجئون إليه في هذه الأوقات، ولذلك أقر الله في القرآن حقيقة

فقد قال الله تعالى: {**أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ**} [**يونس ٦٢ : ٦٤**]، والمَخرج من الأحزان وتفريج الكروب عند الله في الدنيا قبل الآخرة، لكن الدنيا فيها أحزان، والمكان الذي ليس به أحزان هو «بلاد الأفراح» وهي الجنة كما أسماها ابن قيم الجوزية في كتابه (حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح)، وعندما ندخل الجنة سويًّا إن شاء الله من أوائل الكلمات التي نقولها عندما نستقر: {الحمد لله الذي أذهب عنا الحزن إن الله لغفور شكور الذي أحلنا دار المقامة} أي الراحة {من فضله لا يمسنا فيها نصب ولا يمسنا فيها لغوب}، أي لا يمسنا تعب ولا هم ولا مشقة.

ماذا لو لم نفهم لحظة الحزن؟

وانتبهْ! لحظة الحزن لحظة تختلط المشاعر فيها، فلا بُدَّ أن تفهم نفسك حتى لا تخرج وأنت مشوه الفكر والرؤية والقلب، فلا بُدَّ أن تتعلم كيف تعيش لحظة الحزن.

لماذا يا الله قلبي حزين؟

لكي نتعلم كيف نعيش لحظة الحزن على مُراد الله لا بُدَّ أن نتعلم حكمة ربنا منها، فلماذا يا رب كتبت علينا الأحزان؟

ولماذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحزن؟

عندما تتجلى الحقائق أمامك:

ولماذا كثير منا يمرون بمواقف حزن ويخرجون منها مكسورين فعلاً؟ لحظة الحزن كتبت على بني آدم حتى يرى الدنيا على حقيقتها. فعندما يكون الإنسان حزينًا يكون في خلوة مع نفسه، ويرى كل شيء فعلاً كما قال الله تعالى {إنما الحيوة الدنيا لعب ولهو}، وأنه لا يوجد شيء في هذه الدنيا يستحق، فكل شيء إلى زوال مثل الدنيا والأشخاص والمشاعر، ولذلك كان يقول الله عز وجل للنبي صلى الله عليه وسلم دائمًا: {**فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسَرَاتٍ..**} [فاطر٨]، وهو يخاطب النبي كأنه يخاطبنا فلا تجعل أي شيء يحزنك لدرجة الموت، فانظر إلى الدنيا الفانية ولا يبقى إلا وجه ربك ذي الجلال والإكرام، لحظة الحزن لإدراك حقيقة أن كل شيء فانٍ.

«لا يستطيع الإنسان أن يتجاوب مع العالم إلا إذا تعرض للحزن مرات عديدة» إيريك فروم.

إلى أين يأخذك الحزن؟ مسارات لحظة الحزن:

هل لحظة الحزن هي التي ستسيطر عليّ وتضيعني، أم أنا الذي أسوق لحظة الحزن وأسيطر عليها وأخرج منها على خير؟

المسار الأول: الاكتئاب:

وهي أول نتيجة من نتائج الحزن إذا لم تعشها على الطريقة الربانية، والاكتئاب هو سيطرة الأحزان على القلب كأن الدنيا كلها الشيء الذي يحزنني، ويوجد شيء عند علماء النفس يسمى منحنى الانهيار...

خمس مراحل عند المرور بصدمة (منحنى الانهيار):

١. إنكار للشيء الذي حدث.

٢. غضب مما حدث.

٣. مساومة: فأنا أريد أن أعيد العلاقة مرة أخرى، أو العمل في الشركة مرة أخرى.

٤. اكتئاب.

٥. يتقبل ويبدأ يكمل حياته.

كيف أنجو؟ مرحلة التقبل:

والموفَّق من الله هو الذي يمر بهذه المراحل سريعًا، ثم يصل إلى التقبل ويكمل حياته، لكن يوجد منّا من توقعه لحظة الحزن في اكتئاب والاكتئاب هو انكفاء الإنسان على نفسه ويتذكر في أحزانه، ويتصور ما حدث ويقول: أنا لا أستحق أن يحدث فيّ كل هذا، ويبدأ يحدث له عدم اتزان في تقييم النعم التي يملكها.

لماذا قتل نفسه؟ (اجتياح الأحزان):

الرسام الهولندي الكبير «فان كوخ» الذي كان يعيش في القرن التاسع عشر، كان كل البشر يتحدثون عن رسمه ولوحاته وحتى الآن، وقد أصيب هذا الرجل بمرض خطير دخل على أثره المستشفى، فأنفق كل ما يملكه، وكان يحب ابنة خاله، وخرج من المستشفى وهو لا يمتلك أي شيء، وأراد أن يتقدم لابنة خاله ولكنها رفضته، فحدث عنده كسرة نفس رهيبة واكتأب لأنها باعته، وفي السابع والعشرين من يوليو عام ألف وثمانمائة وتسعين جلس في منزله وأمسك بالمسدس وقال: «إن الأحزان لتدوم أبدًا» وقتل نفسه، رغم أنه لديه حياته يستطيع أن يعود للرسم مرة أخرى، ولكن رفض كل هذا، وهذا ما يحدث عندما يكتئب الإنسان ولا يفكر في حلول ولا في أي شيء جميل وقت لحظة الحزن.

«أحيانًا نغرق في أحزاننا لدرجة تجعلنا لا نرى أمورًا موجودة بالفعل قد تسعدنا»

ثانيًا: الانغماس في الملذات (أنا لا أستحق كل هذا الحزن):

وهو سيء للغاية، ومن الممكن أن تجرفك لحظة الحزن له وهو الانغماس في الملذات والجرأة على الله، حيث إن شعور لحظة الحزن مؤلم جدًا، فيريد أن يخرج منها، فينغمس في ملذات تخرجه من

الأحزان، ويوجد من ينغمس في ملذات حلال مثل الطعام الكثير والشراب الكثير والسهر وغير ذلك، وأحيانًا عند انفصال شخصين فهو يذهب ليتزوج مرة أخرى فهو يرى أنه لا يستحق كل هذا الحزن، وذلك يكون بسبب أنه يريد أن ينغمس في أي شيء ينسيه الماضي، وكثيرًا الملذات التي ينغمس فيها الإنسان تكون حرامًا فيشرب الخمرة والمخدرات ليقضي على وعيه هربًا من الأحزان، ولكن أين المشكلة؟ عندما ينقلب الحزن بانغماس في الملذات يتجمع عليه الحزن؛ لأنه لا يذهب، ويتجمع عليه الآثار السلبية للملذات الزائدة، مثل الذي زاد وزنه من الأكل، والذي اشترى أشياء ليس لها داعي، والذي شرب الخمر ونال السيئات، فقد قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾ [طه ١٢٤]، قلب منكسر وعقل يتدمر، فانتبه إذا جرفتك لحظة الحزن دون أن تسيطر عليها وتعرف ما الذي يحبه الله في هذه اللحظة سوف تصبح في حالة قد تصل إلى الانتحار في بعض الأحيان لتمكن لحظة الحزن..

<u>«اجعل الفرح شكرًا.. والحزن صبرًا» عائض القرني.</u>

المسار الثالث: لحظة الحزن الربانية:

أولًا: الأحزان جزء من الواقع:

فأنت الذي تسوق اللحظة وليس هي التي تسوقك، ولكي يحدث ذلك استوعب أحزانك، أي اجعل قلبك أكبر من أحزانك، وهذا لا

يأتي إلا عندما تعرف أن الأحزان جزء من الواقع والدنيا والتربية الربانية لصناعة شخصيتك.

من أين تأتي الصحة النفسية؟

يقول علماء النفس: إنه يوجد شيء اسمه الصحة النفسية، اتزان الإنسان في صحته النفسية وفي رؤيته للأمور، وفي استقباله للصعاب والأحزان، وهذه الصحة النفسية تصنع من الانقباض وقت الأحزان، والانبساط وقت الأفراح، فالقبض والبسط الذي يحدث لنا في أقدار الله هذا مفيد صحي لتكوين هذه النفسية، فلذلك لا بُدَّ أن تعلم أنك في لحظة ضعف والضعيف قريب جداً من الله، واعلم أن الله يسمعك وقريب منك وأنت مكسور، لكن سيدك النبي صلى الله عليه وسلم وضع قانونًا للحظة الحزن، وهذا القانون الذي يستوعب به الإنسان أحزانه، فالنبي صلى الله عليه وسلم عندما حزن على وفاة ولده قال ثلاثة أشياء: «إن العين لتدمع، وإن القلب ليحزن، ولا نقول ما يغضب الرب»[1] إن العين لتدمع، نَفِس عن أحزانك فالنبي سيد الرجال بكى، إن القلب ليحزن فالقلب قبل فكرة الحزن، لا نقول ما يغضب الرب». حيث يراجع الإنسان سلام قلبه مع الله أن ما حدث في لحظة الحزن أكيد بها خير.

«الله يراك.. الله يسمعك.. الله قريب منك.. لطيف بحالك رءوف بك».

١- صحيح البخاري.

ثانيًا: التعلّق بالله اللطيف:

ولكن لا تستطيع أن تفعل هذا إلا إذا كنت متعلقًا باللطيف، فالله في كل لحظة يتجلى علينا، واللطيف يعني الذي لا يظهر في لغة العرب، وهو الثوب اللطيف الرقيق، ولله المثل الأعلى.

ما معنى اسم الله اللطيف؟

واسم اللطيف معناه الذي يدبر أمور عباده دون أن يشعروا، والحنون عليهم دون أن يشعروا، حيث إن الحنان يكون في رحم البلاء ولحظة الحزن؛ لذلك كان المشايخ يعلّمونا كلمة جميلة أن لطف الله يتزل قبل البلاء.

اللطيف يُحرّك حياتك.. فاطمئن:

وتعلمنا هذا الكلام من سيدنا يوسف عليه السلام الذي وضع في لحظات أحزان كثيرة جدًّا بسبب إخوته وامرأة العزيز والسجن الذي دخله، وعندما أصبح هو عزيز مصر وأتى إليه سيدنا يعقوب وإخوته، فقد قال الله تعالى: **{وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَٰذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِن قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُم مِّنَ الْبَدْوِ مِن بَعْدِ أَن نَّزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ} [يوسف ١٠٠]**، اللطف قبل المشيئة. فعلمنا أن لا تقلق؛ لأن الله لطيف بعباده، يرزق من يشاء وهو القوي العزيز، إذا كنت مستعينًا باللطيف وتعرف

أنه يدبر لك حالك سوف تستطيع أن تستوعب أحزانك، فيأخذني من مكان لمكان تارة بالأفراح وتارة بالأحزان.

فقدت بصرها فتحولت إلى معجزة:

لن أنسى أبداً قصة جميلة قرأتها في كتاب [Chicken Soup] (شوربة دجاج)، وهو عبارة عن قصص واقعية يرسلها الغرب لكاتب الكتاب وهو يقوم بنشرها، وهي قصص حقيقية. فهذه المرأة كانت في كلية فنون جميلة، وكانت مشهورة في وسط زملائها بالرسم العبقري، لكن هذه البنت وهي ترسم في يوم من الأيام فجأة وجدت بقعة على عينها اليمنى، فذهبت إلى الطبيب وعلمت أنه نزيف في الشبكية، ثم بعد أسبوعين شعرت بضعف شديد في عينها اليسرى، فأغلقت على نفسها غرفتها، وعرفت أنها بعد أن كانت من الممكن أن تصبح أنجح وأشهر رسامة اعتقدت أنها فقدت كل شيء.

ثم جلست مع نفسها وقالت: أنا أكتب نهايتي بيدي، أنا لم أفقد إلا نعمة واحدة من نِعم الله وعندي نعم كثيرة، فظلت تبحث عن شيء تفعله حتى وجدت على الكمبيوتر طريقة مثل طريقة «Braille» لتعليم القراءة، وتعلمت على برنامج على الكمبيوتر لتعليم الرسم للمكفوفين في ستة أشهر، وأصبحت بشهادة أستاذها آية ومعجزة من معجزات الرسم وهي فاقدة لحاسة البصر، وذلك بسبب أنها أكملت حياتها ولم تنطوِ على أحزانها.

أنت بشر فاقبل حزنك وثق بربك:

تقبّل لحظة الحزن عندما تمر بك وتأمَّل ما بداخلها من معانٍ ترتقي بك إلى تعلم صفات جديدة لتطور شخصيتك وتعلو بها في درجات الجنان، ولا تعتقد أن الله متربص بك، وأنه يحبك حتى وإن كتب عليك المرور ببعض الأحزان، وراجع السلام الداخلي مع الله؛ لأن الشيء الذي يُحزن فعلاً هو عدم الثقة في الله، ويشعر أن ربه وهو الرحيم لا يحبه، أو ينتقم منه أو أنه ليس له نصيب في الفرحة، ولكن هذا الحزن لا يصيب المؤمن الواثق بالله فاجعل من ثقتك بالله تثبيتًا لك عندما تمر بك لحظة حزن.

الخلاصة:

- افهم مشاعرك وتقبَّل أحزانك لأنك بشر.
- راجع السلام الداخلي بينك وبين الله سبحانه وتعالى.
- عدم الثقة في الله هي ما يحزن بالفعل.
- احذر الانغماس في الملذات.
- تعلق بالله اللطيف.
- الحزن يكشف لك حقيقة الدنيا.
- السعادة الحقيقية ببلاد الأفراح (الجنة).

«اللهم يا صاحب كل مكروب، ويا مَنْ بذكره تطمئن القلوب، اصرف عنا ما نلقاه من غم، وأحْيِنا معك دون أن نقتم، إنك أنت علّام الغيوب».

لحظة مواجهة

آنَ الأوان لمواجهة التحدي:

تأملت في قصة الرجل الذي جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم يسأله أن يعطيه بعض المال، فأعطاه فأسًا وقال: اذهب واحتطب، ذهب الرجل فاحتطب، ثم باع الحطب وجاء بالأموال، فعلمه رسول الله صلى الله عليه وسلم أنك لن تنجو في الحياة إلا بمواجهة صعوباتها، نزلنا من الجنة إلى الدنيا لنمر بلحظات مواجهة في تحدٍّ كبير، وهذه اللحظات هي السبب في أن يطور الإنسان نفسه، ويخرج قدراته ويكون صلابة نفسه، نعم، بدأت الحياة الدنيا بهذه الكلمة، قال الله تعالى: ﴿**قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**﴾ **[البقرة ٣٨]**، **لقد واجه رسول الله صلى الله عليه وسلم قومه حين أراد أن ينشر رسالته ويحقق هدفه، لحظة المواجهة لحظة التقاء بقدرات الإنسان، لحظة استعانة بقدرة الله، لحظة تغلب على عقبات الحياة، والأمثلة كثيرة؛ فهذه انفصلت عن زوجها وترك لها أولادها الثلاثة لتبدأ لحظة مواجهة مع المجتمع، ولا خيارَ لها إلا أن تجاهد الحياة من أجلهم، وأنت أيها الشاب وقد تسلَّمت شهادتك وآنَ لك أن تواجه طلب الرزق باعتمادك على نفسك، وتطويرك لمهاراتك وعلمك، وإلا فحب الراحة وإعطاء الظهر للحياة يساوي البقاء في مكانك ولن تخطو خطوة.**

إلهي العظيم القدير مُدّنا بقدرة من عندك تعيننا على تراخي أنفسنا، وتقوي ضعفنا أمام شياطيننا، واملأ قلوبنا بالجرأة على مواصلة السير في طريق الناجحين، وأقِلّ عثرتنا إذا سقطنا أمام عقبات الحياة، وكُنْ لنا صاحبًا ومعينًا يا مؤنسنا في رحلتنا.

ماذا لو لم تواجه؟

لحظة المواجهة هي لحظة التعرض لموقف تحتاج فيه لحسن تصرف، من الممكن أن تتعرض للحظة مواجهة مع صدمة تحتاج أن تواجهها ولا تُكسر حتى لا تكون جزءًا من المشكلة، من الممكن أن تتحمل مسئولية تضعك في لحظة مواجهة مع مهمة لابد أن تحققها؛ لأنها جزء من حياتك أو جزء من وظيفتك؛ لأنك مُعرَّض أن تتعامل مع ناس كثيرة بأخلاق مختلفة وشخصيات مختلفة، فالحياة عبارة عن لحظات مواجهة من الممكن أن تربك حساباتك، وفي هذه اللحظة عندما لا تستطيع التصرف فاعلم أنك في لحظة مواجهة، فلا بد أن تتحمل وتتعلم كيف تعيش لحظة المواجهة، أحيانًا الإنسان يحقق نجاحًا في حياته يدفعه للحظة مواجهة؛ لكي يحافظ على النجاح، وأحيانًا يدفعك الفشل للحظة مواجهة كيف تفيق من الفشل وتبدأ من جديد، وتكمل حياتك وتثبت لنفسك ولمن حولك أنك لم تهزم، الفشل خطوة من خطوات النجاح، أحيانًا كثيرة تمر بموقف يضعك أمام لحظة المواجهة أن بك عيبًا كبيرًا يجعلك تخسر كثيرًا في حياتك إذا

لم تواجه نفسك وتُصلح العيب، والآن لا بُدَّ أن نتعلم سويًا ماذا قال الله وماذا فعل النبي صلى الله عليه وسلم في لحظات المواجهة التي تمر بنا يوميًّا.

بعض الناس يرون الأشياء كما هي ويتساءلون: لماذا، وآخرون يحلمون بأشياء لم تكن أبدًا ويتساءلون: لِمَ لا؟

لحظة مواجهة في القرآن الكريم (واجههم بالله):

لم يتركنا رب العالمين إلا وقد أخبرنا في القرآن الكريم بقصص الأنبياء والصالحين الذين واجهوا وكيف تحملوا وأكملوا الحياة؛ لأن المواجهة من الممكن أن تكسرك أو تساهم في بنائك، قوم عاد كانت أجسامهم ضخمة جدًّا يبلغ طول الفرد منهم ستين ذراعًا، ولكن كان فيهم افتراء وسوء أخلاق؛ ولذلك قال الله تعالى: {**إِنَّ بَطْشَ رَبِّكَ لَشَدِيدٌ**} [البروج ١٢]، وكانوا يريدون إيذاء سيدنا هود نبيهم، فعندما أرسل الله لهم سيدنا هود بدأ يتكلم معهم عن الأخلاق وعن عبادة الله وهي كلها أمور بها نفع لهم، لكنه وجد منهم أسوأ الأخلاق، فقد قال الله تعالى: {**قَالُوا يَا هُودُ مَا جِئْتَنَا بِبَيِّنَةٍ وَمَا نَحْنُ بِتَارِكِي آلِهَتِنَا عَن قَوْلِكَ وَمَا نَحْنُ لَكَ بِمُؤْمِنِينَ * إِن نَّقُولُ إِلَّا اعْتَرَاكَ بَعْضُ آلِهَتِنَا بِسُوءٍ قَالَ إِنِّي أُشْهِدُ اللَّهَ وَاشْهَدُوا أَنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ * مِن دُونِهِ فَكِيدُونِي جَمِيعًا ثُمَّ لَا تُنظِرُونِ * إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي**

وَرَبِّكُم مَّا مِن دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ} [هود ٥٣ : ٥٦]، والناصية هي مقدمة الشعر إذا أحكم أحد الإمساك بك منها لا تستطيع التحرك بسهولة، وهو يقول لهم: أنا سوف أواجهكم بالله؛ لأنكم أنتم وكل من بالأرض بيد الله؛ لأن ما من دآبة إلا والله متحكم فيها.

من أين تستمد قوة المواجهة؟

تحدث لحظة المواجهة وأنت ثابت على قيمة أو خُلق تعلمته من الله عز وجل، ومن سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، أو أهلك زرعوه فيك، والناس من حولك لا يساعدوك على ذلك، فأنت تحتاج أن تواجه أو تخسر أجمل ما فيك من القيم.

السيدة مريم وأقوى مواجهة:

السيدة مريم حملت بدون علاقة زوجية بمعجزة من رب العالمين تكلم عنها القرآن الكريم، وكان من المتوقع أن أهلها وقومها يظنون فيها أن سيدنا عيسى جاء من علاقة غير شرعية، وقد قال لها قومها هذا الكلام، ولكن برأها الله من فوق سبع سماوات، وأن سيدنا عيسى هو المعجزة العظمى، لكن في لحظة ولادة سيدنا عيسى فكرت السيدة مريم كيف ستواجه، فبعدما أنجبته في مكان بعيد عن قومها، وكانت جائعة فقد قال الله تعالى لها في كتابه العزيز: {وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْ

النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيًّا * فَأَتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ قَالُوا يَا مَرْيَمُ لَقَدْ جِئْتِ شَيْئًا فَرِيًّا * يَا أُخْتَ هَارُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ امْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكِ بَغِيًّا * فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَن كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا * قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا} [مريم ٢٥ ، ٣٠]. ففي هذا الموقف تكون المواجهة بالصمت هي الحل كما أمرها الله في ذلك الوقت، ورد الله عنها الاتهام في شرفها بإنطاق سيدنا عيسى الرضيع، لكن المهم اهدئي وواجهي؛ لأنكِ لو ضربت بعرض الحائط كل موقف جعله الله أمامك لكي تتصرف فيه حسن التصرف، من الممكن أن تستريح، ولكن صدِّقني سوف تنكسر من داخلك.

«كنت دائمًا ما أنظر إلى خارج نفسي بحثًا عن الصلابة والثقة؛ لكنها في الحقيقة تأتي من داخلنا، من داخلنا نحن».

لماذا يا رب هذه المواجهة الصعبة؟

لماذا لم تخلق لي حياة سهلة؟

ما حكمتك يا رب أن تضعنا في لحظات بها مواقف أو صدمات أو مشاكل؟

لماذا لا تكون الحياة سهلة وبسيطة؟ لماذا الإنسان يحتاج أن يواجه

معركة الحياة حتى يحصل على الأرزاق والحب وراحة البال والنجاح؟ وحين تعرف حكمة الله من أن يضعك في لحظات المواجهة، سوف تتعلم كيف تعيش هذه اللحظة على مُراد الله.

المواجهة هي معادلة قوتك:

الحياة هي أكبر مدرسة، والسعادة الحقيقية أنك مع مرور الوقت شخصيتك تتطور وترتقي، وتطور شخصيتك وبناء نفسيتك هو نتاج معادلة:

تحديات الحياة + رد فعلك المسئول = تطور وبناء شخصيتك

وكل إنسان يضع ظهره لتحديات الحياة يعيش في منطقة الراحة لكن يهزم أمام نفسه ويفقد الثقة في نفسه، وكل إنسان يعيش لحظة المواجهة وهو متحمل هذه اللحظة بمنتهى الجدية ستفرق جدًّا معه في حياته، فمثلاً الشخص الذي يعمل منذ الصغر وتعلم كيف يواجه متاعب الحياة، هذا يظهر عليه حين يكبر في خبرته عند التعامل مع أحداث الحياة، ومثلاً البنت التي كانت تساعد والدتها في المنزل، فهذا يظهر في مهارتها في منزل زوجها فيما بعد، ويظهر أيضًا في حياة الإنسان التي كان بها محن وعاش هذه المحن، ولم يهرب منها كيف أنه لديه التزام في حياته ورؤية، لدرجة أن الناس تلجأ له بسبب أنه شخص خبراته تكوَّنت وطورت شخصيته؛ لأنه مر بلحظات مواجهة كثيرة، الكاتب أنيس منصور له كلمة جميلة فيقول:

«قد لا تستطيع تغيير كل شيء بالمواجهة، لكن لن يتغير أي شيء إلا بالمواجهة».

ومعنى هذا الكلام أنك من الممكن أن تواجه وفي بعض الأوقات وأنت تواجه لحياتك يوجد بعض الأشياء لن تتغير، لكن لن يحدث أي تغيير إلا حينما تواجه، فليس دائمًا تحقق النجاح فقد تخفق، ولكن لن تتطور أو تتغير إلا حينما تتعلم كيف تعيش لحظة المواجهة، وكأنها معادلة مرتبطة ببعضها.

من أنت؟ حمّال الهموم أم مُتحمّل المسئولية؟

مسارات لحظة المواجهة:

في هذه اللحظة يوجد شخصان: حمال الهموم الذي يتراجع، وحلال المشاكل الذي يتحمل المسئولية، ومثال على ذلك الأب صاحب المصنع الذي تُوفي، وأولاده الاثنان طلبة في الجامعة، الإثنان كان لديهما أحزان، شخص منهما بعد فترة الأحزان أخذ الميراث وصرفه كله حتى يشعر بالسعادة، والآخر بعد فترة الأحزان استقر على أن يجمع بين دراسته وبين أن يحافظ على مصنع والده وهو سبب في فتح لستمائة منزل؛ فهذه مواجهة ومسئولية كبيرة، شخص منهما كانت يده ناعمة ولم يواجه ولم يستفد ويفيد غيره، والآخر ألقى بنفسه في طريق المواجهة لينتفع هو ومن حوله.

أولًا: حــمّــال الهُــموم، هارب من المواجهة:

هو الشخص المتراجع وهو حمّال الهموم، وهذا أول مسار سيء عندما تواجهك لحظة المواجهة ولا تستطيع التحكم فيها، بل هي التي تتحكم فيك، فتكون خائفًا في هذه اللحظة فتتراجع، فهذا الشخص اختار أن يستريح، لا تُتعب نفسك ولا تفعل أشياء بها تعب بالغ من وجهة نظرك، ولكن كل هذا يأتي بنتيجة سيئة على شخصيتك، وسوف تكون شخصيتك رخوة، وهذا يؤدي إلى ظهور شخص آخر في الحياة يستغله ويتلاعب به، والخسارة أنك هربت وتراجعت وكنت حمّال هموم، فعندما واجهت ألقيت بالذنب على الدنيا وعلى الزمن ويبدأ الإنسان يعود للوراء، وفي هذه اللحظة تؤذي شخصيته أيضًا بإصابتها بأحد أخطر الأمراض وهو الجُبن.

أول لحظة مواجهة في حياتي:

لن أنسى أبدًا أول لحظة مواجهة في حياتي، حينما كنت في الصف الثاني الإعدادي، وحصلت على درجة سيئة في الرياضيات وهي ١٨ من ٣٠، فحضرني ثلاثة أفكار أملاهم علي ضميري أن أفعلهم عندما أعود للمنزل، إما أُعدّل ١٨ إلى ٢٨ وهذا شيء يسير جدًّا، أو أمضي مكان والدي أو والدتي وأعود بعملية تزوير وأنا شاب صغير في الصف الثاني الإعدادي، أو أواجه الموقف وأقول لوالدتي

على الحقيقة وهذا ما حدث، وكانت صدمة، ولكن كان إلهام من الله أن هذا الصواب، لكن إذا كنت زورت في هذا الوقت كان هذا سيصبح مشروع مزور كبيرا!

أدعو الله أن يعطيني القوة على مواجهة الحقيقة ولو ذبحتني.

من يتراجع لا يستحق النصر:

وهذا ما حدث مع بني إسرائيل، فقد كان سيدنا طالوت ومعه الجنود وجالوت الذي كان يحاربهم، وهم ذاهبون لكي يحاربوا جالوت الذي اغتصب منهم الأرض، وفي الطريق نواجه صعوبات لكي تصنع شخصيتنا وتنحت الرجولة في نفوس الجنود، ولكن الذي يتراجع ولا يواجه لا يستحق النصر فقد قال الله تعالى: ﴿**فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُم بِنَهَرٍ فَمَن شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَن لَّمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَاقُوا اللَّهِ كَم مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ * وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ * فَهَزَمُوهُم بِإِذْنِ اللَّهِ وَقَتَلَ دَاوُودُ جَالُوتَ وَآتَاهُ اللَّهُ الْمُلْكَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَهُ مِمَّا يَشَاءُ وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُم بِبَعْضٍ لَّفَسَدَتِ الْأَرْضُ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ ذُو فَضْلٍ عَلَى**

الْعَالَمِينَ} [البقرة: ٢٤٩ ، ٢٥١]، فمعنى الآيات أنها كانت لحظة مواجهة للعطش، فالذي يشرب لا يكون معنا في الجيش، ولكن شربوا منه بعضهم فبعد أن كانوا مائة ألف أصبحوا ثلاثمائة وثلاثة عشر تقريبًا مثلما يقول سيدنا ابن عباس: فأصبحوا مثل عدد أهل بدر، فقالت هذه القلة: إننا لا نستطيع مواجهة جالوت وجنوده لأنهم عماليق، فالذي هرب لا يستحق النصر والذي واجه يستحق النصر، فالقلة انتصرت بإذن الله، وأغلب المائة ألف تراجعوا ولم ينالهم شرف ذكر الله لهم في القرآن، وتعلم صفة مواجهة التحديات العابرة.

قيادة المــواجهة وحل المشاكل:

المسار الثاني: هو الشخص الذي يسوق لحظة المواجهة، هو من قرر أنه سيسيطر بإذن الله في لحظة المواجهة، هو الشخص حلاَّل المشاكل، الذي يتحمل المسئونية.

توجد فترة صمت عند مواجهة أيَ شيء، وهذه الفترة تُقدَّر فيها إمكانياتك، وتحسم الموقف، وتستمد من القدير، وتُجرب نفسك بإذن الله أنك سوف تتحمل المسئولية وتكون رجلاً، وكلمة رجل أي أنك تتحمل المسئولية، وليس لها علاقة إذا كنت ذكرًا أو أنثى، أنا سوف أتحمل ولن أتراجع، أنا لن أكون حمّال الهموم الذي يتعذر بالزمن والدنيا والناس، أنا ربنا وضعني في هذا الموقف كي ينحت الرجولة في

.:خصيتي ويصلح منها؛ لأن الله كتب على نفسه ووعد أن لا يحمّل أي ..خص فوق طاقته، فعن عبد الله بن عباس: لمّا نزلت هذه الآية {وَإِنْ ،بْدوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ} دخلَ قلوبَهم منها شيءٌ فقال النَّبيُّ صلّى اللّهُ عليهِ وسلّمَ: «قولوا سمِعنا وأطعنا وسلَّمنا». فألقى اللّهُ في قلوبِهمُ الإيمانَ فأنزلَ اللّهُ تعالى: {آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ اليه مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ} إلى قولِه: {إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا} قال: «قد فعلتُ». {ربَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ} قال: «قد فعلتُ»[1]، فكل لحظة مواجهة هي لحظة بناء للشخصية.

«إن أقصر السبل إلى حل المشاكل هو المواجهة والوضوح، وقد تكون المواجهة قاسية لكنها أرحم من الهروب، وقد يكون الوضوح مؤلمًا لكنه أقل ضررًا من التجاهل».

من أسرار نابليون:

نابليون كان عنده جيش ناجح جداً غزى به العالم، فسألوه: كيف ..ملت جنودك بهذا الحماس والإقبال؟ قال: «كنت أجيب على ثلاثة ..سئلة بثلاث إجابات:

لو قال لي أحدهم لا أقدر أقول له: حاول، ولو قال أحدهم: لا أ..رف أقول له: تعلم، لو قال أحدهم: مستحيل أقول له: جرِّبْ».

---

[1] صحيح مسلم.

فلا تتراجع ولا تكن جزءًا من المشكلة ولكن كن جزءًا من الحل، وهذا الذي ربى به نابليون جيشًا استمر لمدة عشرات السنين، وصنع إمبراطورية لفرنسا يحكون عنها حتى الآن بسبب أنهم فقط.. واجهوا.

استـــمد من قدرة القدير سبحانه وتعالى:

لن تستطيع أن تفعل شيئًا إلا حينما تستمد من قدرة القدير، ولذلك علَّمنا سيدنا محمد أن نقول: لا حول ولا قوة إلا بالله، ومعناه: لا حولَ أي لا حائل بينك وبين أي مشكلة أو أي قرار خاطئ، ولا مقوي على كل شيء جميل في حياتك وتطور وتحسن في أنك تعيش لحظة المواجهة إلا الله سبحانه وتعالى، فصفة القدير لها معانٍ كثيرة: فهو القادر على إعدام الموجود وإيجاد المعدوم، وهذا المعنى من أجمل معاني القدير، فإن كان يوجد ظلم أو مشكلة أو أزمة فهو قادر على إعدام الموجود، وإن كان لا يوجد ضوء من الأمل في رزق أو مشكلة فهو قادر على إيجاد المعدوم، والقدير أيضًا هو القادر على الفعل بلا واسطة فقد قال الله تعالى: **{إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَن يَقُولَ لَهُ كُن فَيَكُونُ}** [يس ٨٢]، وأيضًا اسم القدير يقترن دائمًا بالملك في قوله تعالى: **{تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ}** [**الملك ١**]، ودائمًا اسم القدير يأتي بعده كلمة «كل شيء» مهما صغر أو كبر أو كان يحتاج معلومات، فالله العليم القدير، اللهم إني أستخيرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك، فعن سيدنا علي بن أبي طالب رضي الله عنه: **بينما النَّبيُّ صلَّى**

اللهُ عليه وسلَّم في مجلسه يُحدِّثُ النَّاسَ بالثّوابِ والعقابِ والجنَّةِ والنَّارِ والبعثِ والنُّشورِ إذ أقبل أعرابيٌّ من بني سُلَيمٍ بيدِه اليُمنَى عِظامٌ نَخِرةٌ وفي يدِه اليُسرَى ضَبٌّ فأقبل بالعِظامِ يضعُها بينَ يدَيّ رسولِ اللّهِ صلَّى اللّهُ عليه وسلَّم، ثمَّ حرّكها برجلِه، ثمَّ قال: يا محمَّدُ، ترَى ربَّك يُعيدُها خلقًا جديدًا؟ فأراد النَّبيُّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم جوابَه، ثمَّ انتظر الإجابةَ من السَّماءِ، فنزل جبريلُ على النَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم...، وقد نزلت على النبي آيات الله: {وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ * قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ * الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقِدُونَ * أَوَلَيْسَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِقَادِرٍ عَلَى أَنْ يَخْلُقَ مِثْلَهُمْ بَلَى وَهُوَ الْخَلَّاقُ الْعَلِيمُ} [يس ٧٨ : ٨١][1]

«استمد من الله القدير كي تعرف أن تواجه المقادير».

لحظة مواجهة كانت سبب انطلاقه:

دكتور مجدي يعقوب في بداية حياته عندما تُوفيت خالته بسبب انسداد في الصمام، تمنى أن يكون جراح قلب، ولكن كان يوجد مشكلة لا بُدَّ أن يواجهها وهي أنه كان يخاف من الدم وهو الذي قال هذا الكلام في السيرة الذاتية له، لدرجة أنه فقد الوعي في أول عملية دخلها حينما شاهد الدم، فأصبح أمام اختيارين؛ إما أن يتخلى عن

١- مختصر تاريخ دمشق.

حلمه أو يواجه ويحققه، ودكتور مجدي يعقوب من أنجح -إن لم يكن أكبر- جراحي قلب في العالم؛ فقد قام بخمسة وعشرين ألف عملية قلب مفتوح، وكانت انطلاقته بسبب لحظة مواجهة، فقط هو تأمل وسأل نفسه هل أواجه الأزمة خاصة بعد إغمائه في أول عملية؟ وقد قام وواجه وأكمل الحلم، وأصبح الآن على رأس من لهم أفضال على حياة ناس كثيرة بعد رب العالمين سبحانه وتعالى.

الفتح العظيم، بعد لحظة مواجهة صعبة:

ونفس الموقف شبيه من سنين طويلة، فقد حدث للسيدة هاجر، الذي تركها زوجها وسافر بسبب متاعب الحياة، وأصبحت الأب والأم، لكن في السيدة هاجر لكِ أسوة حسنة، والذي انفصل عنها زوجها وتركها وحدها مع الأولاد، فكانت نِعْم الأسوة، وسيدنا إبراهيم بحكمة الله يقول له: اذهب إلى فلسطين، ويترك السيدة هاجر وولدها الرضيع في مكان ليس به إنسان ولا نقطة ماء، فقالت: يا إبراهيم، آلله أمرك بهذا؟ فأشار برأسه وقال: نعم، فقالت: إذن لن يضيعنا، حتى إن سيدنا إبراهيم وهو ذاهب وتاركهم دعا الله وقال في كتابه العزيز: {**رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنتُ مِن ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِندَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِّنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُم مِّنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ**} [**إبراهيم ٣٧**]، وبسبب لحظة المواجهة التي عاشتها السيدة هاجر فتح الله عليها كل خيرات مكة.

بعدما سرق والده.. عاد ليواجهه:

من أجمل القصص التي قرأتها شاب في السنة الأخيرة في الجامعة حضر درسًا عن الأمانة، وهذا الدرس تسبب له في وجع في قلبه وضميره، وكان لديه ذنب يهرب منه ولا يريد أن يتذكره، فهذا الشاب سرق من والده ألف جنيه أيام الثانوية العامة، وبعدما خرج من الدرس كان يريد أن يعيد المال إلى والديه حتى تُقبل توبته، فبحث عن عمل مؤقت حتى يعيد المال إلى والده، فوجد وظيفة بائع في قاعة المؤتمرات لمعارض الكتب وغيرها وتكون هذه الوظيفة لفترة مؤقتة، وكان الراتب في هذا الوقت ثمانمائة جنيه، فذهب وعمل وواصل الليل بالنهار وحصل على المرتب، وتبقَّى من المبلغ مائتا جنيه، فباع هاتفه المحمول واشترى نوعًا أقل منه وحصل على المائتي جنيه، وقال في نفسه: المواجهة هي أقصر الطرق وأفضلها، ثم جاء إلى والده حتى يتحدث معه، وقال له بأنه سمع درسًا وأثر فيه، وقال له: أنا سرقت منك هذا المبلغ أيام الثانوية العامة. فقد كنت آخذ منك أموال الدروس وأصرفها مع زملائي وأدعي أني دفعتها، وقدم له المبلغ، وحكى له كيف سرقه، فقام والدي بالبكاء وضمني ضمة لن أنساها أبدًا، وأعطاني الألف جنيه وقال له: هذه هديتي لكَ؛ لأنك أصبحت رجلاً، فقد واجه والده.. بعدما واجه نفسه.

الخلاصة:

- المواجهة تصنع شخصيتك وتزيدك قوة وصلابة.
- هذه الدنيا مليئة بالتحديات، فمن ستكون بدون المواجهة
- نهاية المواجهة مكسب مؤكد، ستحل المشكلة وستتعلم.
- استعِنْ بقدرة اللَّه وصفته القدير لن يقف أمامك شيء.
- الهروب لن يزيدك إلا ضعفًا.

«اللهم كن لنا ولا تكن علينا، ولا تكلنا طرفة إلينا».

لحظة مرض حبيب

رب أقرب إليهم منّـــا:

جلس أمامي بجسد منهك ووجه مكسور والدموع تملأ عينيه يشكو مرض أمه الحبيبة، أخبرني أن المرض جعلها طريحة الفراش بعد أن كانت تملأ الدنيا بهجة وفرحة، أخذ يتذكر وهو صغير كيف كانت تنام جالسة بجواره وهو مريض حتى تطمئن أنه قد أتم الشفاء، سألته كيف حال قلبها فشعر بالفخر وهو يذكر لي كلماتها الراضية عن ربها وكيف صار وجهها مستنيراً من كثرة التسبيح والأذكار، وابتسم وهو يصف لي كيف يوضئها لكل صلاة، ثم رأيته يبتسم حزيناً وهو يصف لي صدمتها في بعض المقربين، هذا أخي الأكبر قد شغله العمل عن مرافقتها، يسأل عنها في كل أسبوع مرة واحدة، وهذه أختها ترسل بعض الورود لها بين الحين والآخر فهي لا تحب رائحة الدواء وغرف المستشفيات.. فقلت له: أخي الحبيب، اعلم أن لأمك الحبيبة ولجميع مرضانا ربًّا أقرب إليهم منا وأرحم بهم منا وبأنفسهم، إن والدتك المريضة اليوم هي بابك إلى الله، فكن لها في مرضها كما كانت لك في صباك إذا مرضت.

«يا ربّ، خلقت المــرض لحكمــة تعلمها أنت، فإذا كتبته على أحد من أحبــابنا فارفــق به وانــزل الرضــا على قلبه، والحنــان على

قلوبنــا قبل أن تنزل علينــا لحظة مرضــه، واكتــب لنا وله العافية وامســح عليهم يا الله بيمــينك الشافية».

نظرة الله للقلوب:

لحظة مرض حبيب، ليس بيننا أحد إما أن يكون مريضًا أو يشهد شخص مريض من أحبابه أو أقاربه أو في بيته من أسرته القريبة له، وهذه اللحظة لحظة اختبار كبيرة، فالمرض ضعف وعجز، وفي كثير من الأحيان يكون «كسرة نفس»، والشخص المريض يكون في اختبار كبير لنفسه واختبار لمن حوله، فعندما تمر بك لحظة رأيت بها مريضًا من حولك، وخاصة إذا كان شخصًا تعرفه وهو ينتظر منك أن تكون بجانبه، هذه لحظة ليست عادية، لحظة الله ينظر لك فيها في قلب كل إنسان، وتحدث عنها سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أننا عندما نمرض يجب أن يكون هناك رد فعل في تعاملنا معها ونعيش اللحظة بطريقة معينة، قال عليه أفضل الصلاة والسلام: {**مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى**}[1]، فالمسلمون والمؤمنون والناس مع بعضهم البعض يجب أن يكون هناك تفاعل مع بعضهم البعض مثل الجسد عندما يصيبه شيء في أحد أعضائه بقية الجسد ينفعل مع هــذا العضو؛ لذا يجب علينا أن نقوم بلحظــة تفاعــل مع المرضى

١- صحيح مسلم.

القريبين إلينا، وكثير من المرضى تنكسر قلوبهم وقد يتأخر شفاؤهم بسبب قسوة من حولهم الذين لم يستطيعوا أن يعيشوا لحظة مرض حبيب بطريقة صحيحة.

«الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء» ابن سينا.

لحظة مرض الحبيب في القرآن الكريم (زوجة سيدنا أيوب):

عندما تنظر في كتاب الله تجد أن الله حكى لنا عن لحظات مرض ناس قد شهدت هذه اللحظات، وأخذت رد فعل مناسب.

لماذا قصّت ضفائرها؟

قصة سيدنا أيوب أشهر مريض في القرآن والإسلام، القصة هنا التي سنتحدث عنها قصة زوجته اسمها «ليا»، واسم ليا له معنيان: المرهقة أو الرحمة، وهذان المعنيان يَصُبَّان في معنى واحد، أنها عاشت مرهقة؛ لأنها كانت تخدمه ليلاً ونهارًا في الثمانية عشر عامًا التي رقد فيها سيدنا أيوب وهو مريض، واسمها رحمة؛ لأنها كانت الرحمة التي تخفف على سيدنا أيوب، وكيف تفاعلت مع مرض حبيبها، وسيدنا أيوب كان غنيًّا ولديه قرية كاملة وأربعة عشر ولدًا وفتاة، وكان له خير كثير مع من حوله، وعندما مرض ابتعد عنه الجميع، لم يتبقَّ له من هو طيب وحنون معه سوى زوجته الطيبة ليا،

لدرجة أنها خدمت في البيوت لتوفر له ولها الطعام، وكانت تأخذه إلى الخلاء، وعندما لم تجد معها أموالاً قصّت ضفائرها لتبيعها وتشتري بثمنهم طعامًا لتطعم زوجها المريض.

أفعال رسول الله صلى الله عليه وسلم مع لحظات مرض أحبابه:

سيدنا عثمان بن عفان يقول: «صحبنا رسول الله فكان يعود مرضانا، ويشيع جنائزنا **وَيُوَاسِينَا بِالْقَلِيلِ وَالْكَثِيرِ**»[1]، فأكثر الأشياء التي لفتت نظر سيدنا عثمان بن عفان في صحبة الرسول صلى الله عليه وسلم أنه كان يتفاعل مع لحظات المرض التي تصيب معارفه وصحبته، إذن لا بُدَّ أن نتعلم معًا وأحدث نفسي أولاً أن نعيش لحظات مرض الحبيب على مراد الله.

«الاهتمام بالمرض ما هو إلا من صور الاهتمام بالحياة» توماس مان.

لماذا يا الله خلقت هذه المعاناة في حياتي؟

وتعودنا معًا أن نسأل أنفسنا ونتأمل في كلام العلماء ونفتح كتاب الله ونسأل لماذا؟ لماذا يجعلنا الله نمر بلحظة مرض الحبيب، فنجد أن أحدًا من معارفنا مريض منذ سنوات ونحن نعيش معه، لماذا يضعنا الله في هذا الموقف؟ وعندما يتصل بنا قريب أو أي شخص يبلغنا بحادثة قام بها صديقه أو شخص لديه مشكلة صحية، لماذا يجعلك

١- مسند أحمد بن حنبل.

الله تمر بهذه اللحظة، يجب أن تعرف؛ لأنه عندما ترى حكمة الله من اللحظة ستفهم رسالة الله منها، وكذلك ستعرف كيف تتصرف وتعيش اللحظة على مُراد الله.

الكشف عن رحمة القلوب، رحيم أم قاسٍ؟

فالله خلق هذه اللحظة في حياتنا لكي يعرضنا لرحمته، لحظة التفاعل مع مرض المعارف أي أن نكون بجوارهم؛ فأنت بفعلك ذلك تتعرض لنفحات الله ورحمته، فالرسول صلى الله عليه وسلم قال: {**إنّ لِرَبِّكُمْ في أيّامِ دَهْرِكُمْ نَفَحات فَتَعَرَّضُوا له لَعَلَّهُ أَنْ يُصِيبَكُمْ نَفْحَة منها فَلا تَشْقَوْنَ بَعْدَهَا أَبَدًا**}[1]، فتعرض لنفحات الله ورحمته وعطاياه بأنك تتفاعل مع إنسان يحتاج إلى المواساة والعطاء والرحمة والواجب، لحظة مرض حبيب لحظة كاشفة، هل بداخلك رحمة اهتزت عندما رأيت شخصًا يحتاج لك في مرضه أن تفيض عليه من رحمتك أم أن بداخلك قسوة/لا تفرق معك أكان الشخص مريضًا أو عنده مشكلة أو تعرض لحادث؟ {**فارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء**}[2]،{**من لا يَرْحَمْ الناس لا يَرْحَمْهُ الله عز وجل**}[3]، {**إنما يرحم الله من عباده الرحماء**}[4]، فهناك نصوص كثيرة في الشريعة لتبين لك

١- المعجم الكبير للطبراني.

٢- سنن الترمذي .

٣ – صحيح مسلم.

٤- صحيح البخاري.

هل أنت رحيم أم لا، وهل أنت متعرض لرحمة الله أم أنك مُعرض، فهذه اللحظة كاشفة هل بداخلك رحمة أم قلبك مليء بالقسوة!

ثلاثة اختيارات أمام لحظة مرض حبيب:

مسارات لحظة مرض حبيب:

وصلنا لمسارات لحظة مرض حبيب، عندما نتعرض لهذه اللحظة ويكون هناك شخص من حولنا مريض سواء أكان قريبًا أم بعيدًا، كيف سيكون رد فعلك مع هذه اللحظة؟ كيف ستعيشها؟ هناك ثلاث خيارات:

١. إما تكون لحظة إهمال.

٢. أو لحظة عمل واجب.

٣. أو لحظة مشاركة، أي تحاول أن تعيش مع هذا المريض وتشاركه مشاعره.

واللحظة الربانية التي يحبها الله هي في آخر اختيارين من المسارات.

أولًا: الإهمال للمريض (لا أحب رائحة الدواء):

ليس من الجيد أن تتقلب لحظة مرض حبيب إلى لحظة إهمال، وعادة لحظة مرض حبيب لحظة كاشفة تكشف هل الإنسان مليء بالرحمة أم مليء بالأنانية والقسوة، فاعلم أنك حين لا تهتم بمرض

الشخص الذي ينتظر منك أن تسأل عنه، حينها تكون ليس فارقًا معك أن تعطي فأنت تريد أن تأخذ فقط؛ لأن هذا الشخص لو كان لديه مصلحة لك كنت ستهتم به، فالعطاء به مشكلة كبيرة وفي كثير من الأحيان عندما يهمل الإنسان الشخص المحتاج لا يشعر أن هذا الشخص المريض يحتاجه أو ينتظر منه شيئًا، وهذا بسبب أنه لا يشعر بالتزامه اتجاه أحبائه وأقاربه وأصحابه، فعدم الشعور بالالتزام تجاه الأحباب شيء قاسٍ على قلب كل من يمر بلحظة مرض، وفي كثير من الأحيان تكون لحظة الإهمال بسبب أن الشخص لا يحب رائحة الدواء أو لا يحب الهدوء الذي يصاحب المريض، أو لا يحب أن يرى الشخص المريض وهو في هذا الوضع، وكلها أعذار تدل على الإهمال كما قرأتم في قصة البداية.

«من أعظم الأمراض أن تكون لا أحد لأي أحد» الأم تريزا.

تركها تستنجد بالجيران:

من القصص القاسية التي قرأتها.. شاب توفي والده، وهذا الشاب كان ناجحًا في حياته وعاش مع والدته التي كان عمرها قد تجاوز السبعين عامًا وكانت مريضة بالسكر، وهو كان دائمًا يتأفف منها ويشعر أنه يتحمل شيئًا كبيرًا وهو في سن الشباب مع أنه شرف بل واجب أن الإنسان يخدم أمه، وكان دائمًا يحكي عن والدته مع

أصحابه بنوع من السخط على أقدار الله الممزوج بالسخرية إلى أن جاء اختبار له من الله، والاختبار أن جاء له فرصة عمل في مدينة ساحلية حيث العمل صباحًا والترفيه والبحر والمقاهي ليلاً، ووافق وسافر وترك أمه وجاء بطفلة صغيرة لتخدم والدته وتكمل حياتها معها، ومرت سنتان عاشتهما الأم وهي تصارع المرض وتتعرض لغيبوبة سكر ولا تجد حولها سوى الطفلة التي تستنجد بالجيران وهو متواجد في المدينة الساحلية حيث البحر والجو الجميل، فقد تعامل مع لحظة مرض أمه بالإهمال وكما تنتهي الأفلام انتهت حياة أمه وهو كان بعيدًا عنها، غُسلت وكفنت والجيران قاموا معها بالواجب، وجاء صاحبنا كالغريب على الدفن حتى لم يرها أو يطمئن هل هي راضية عنه أم لا؟ فقد حُرم بسبب الإهمال؛ لذا اسأل نفسك هل هناك لحظة مرض حبيب مرت بك؟ فلو عشنا هذه اللحظة بالإهمال فاعلم أن قلوبنا مليئة بالأنانية، فارفع سماعة الهاتف وقُمْ بزيارة لن تستغرق نصف ساعة، لكن أن تقوم بالإهمال في لحظة مرض حبيب شيء قاسٍ جدًّا ومميت للقلوب.

خطوتان لتعش لحظة مرض الحبيب (لحظة ربانية):

وصلنا للحظة مرض حبيب الربانية أن تعيش اللحظة بطريقة ربانية أي على مراد الله، لديك اختياران حسب قدرتك وطاقتك:

١. أداء الواجب.

٢. تعلّق باسم الله البر.

٣. لحظة مشاركة.

أولًا: أن تقوم بالواجب

هل تحب أن تغمرك الرحمة؟

والشخص صاحب الواجب يشعر بمسئوليته تجاه مفهوم العلاقة، العلاقات التي بيننا كبشر بها مسئولية، فنحن نُقدِّر جميل الأشخاص معنا ونردها لهم عند احتياجهم، وتعرف أنك عندما تكون مريضًا اتصالي بك سيكون ذا قيمة عندك؛ لأنه بيني وبينك علاقة، كذلك الشخص صاحب الواجب يتمنى أن يرحمه الله ويعرف قيمة زيارة المريض فقد قال عليه الصلاة والسلام: {**مَن عاد مريضًا لم يزَلْ يخوضُ في الرَّحمة حتَّى يجلِسَ فإذا جلَس اغْتمِس فيها**}[1].

ماذا تستفيد من هذه الرحمة؟

واقرأ هذا الكلام بقلبك، فمن يزر مريضًا يسر في رحمة الله، ورحمات الله تتنزل عليك، والمعنى أن من الممكن أن تحل رحمة الله مشكلة تمر بك وقتها، ورحمة أخرى تأتي لك بفكرة تكون سببًا لخير في حياتك ورحمة تغفر الذنوب ورحمة تستر العيوب، وقد تجعلك مُقبلاً على الله، حتى وإن لِم نكن نعرفهم، فهناك ما هو أعظم من

١- مسند أحمد بن حنبل.

قانون المعرفة هو قانون الإنسانية، فأنت ستستفيد من مرورك بلحظة زيارة مريض كما يستفيد هو من لحظة مرضه.

يمشي معك سبعون ألف ملك:

وصاحب الواجب يعرف أن النبي يقول: **«من عاد مريضًا خاض في الرّحمة، فإذا جلس إليه غمرتْه الرّحمة، فإن عاده من أوّل النّهار استغفر له سبعونَ ألفَ ملَك حتّى يُمسيَ، وإن عادَ من آخرِ النّهارِ استغفر له سبعونَ ألفَ ملَك حتّى يُصبِحَ». قيلَ: يا رسولَ اللّه، هذا للعائد فما للمريض قالَ: «أضعافُ هذا»**[1]، فإذا زرت أي مريض صباحًا يمشي معك سبعون ألف ملك يزفونك ويدعون لك إلى أن يأتي المساء، وكذلك العكس، ومهما كانت ذنوبك من كبائر أو صغائر يستغفر لك سبعون ألف ملك، والله يستجيب دعوة الملك.

«إذا كان لديك الكثير، فأعطِ من أموالك، وإذا كان لديك قليل، فأعطِ من قلبك (مشاعر)».

يوم الثلاثاء:

وهناك كتاب اسمه (يوم الثلاثاء مع موري) وموري هو دكتور جامعة، وأحد الطلبة يقول: إن هذا الدكتور أصابه مرض ضمور العضلات، وأصبح طريح الفراش ولم يعد يأتي الجامعة، هذا الشاب

١- كنز العمال.

قرر أن يقوم بالواجب مع الدكتور الذي علمه وقرَّر أن كل يوم ثلاثاء سيزوره ويسليه ويطمئنه على أحوال الجامعة، وبالفعل كل يوم ثلاثاء كان يذهب ويحكي له ودكتور الجامعة يتحدث معه عن مشاعره في المرض لدرجة أن هذا الشاب كان يكتب مشاعر الدكتور الجميلة التي يشعر بها، ومن جمال هذا الكلام المليء بالمعاني الراقية قرر أن يؤلف كتابًا وسماه (يوم الثلاثاء مع الدكتور موري)، وكذلك أنت لا تدري ما الذي ستتعلمه من زيارتك للمريض أو بعد أن تنصرف من عنده.

ثانيًا: تعلق باسم الله البر:

ولكن انتظر لكي تصبح صاحب واجب في لحظة مرض الحبيب، يجب أن تتعلق باسم الله البر، فالله اسمه البر **{إِنَّا كُنَّا مِن قَبْلُ نَدْعُوهُ ۖ إِنَّهُ هُوَ الْبَرُّ الرَّحِيمُ} [الطور ٢٨]**

ما معنى اسم الله البر؟

والبر يأتي من العطف والحنان فالله أخبرنا أنه بار بنا، ويجب أن نبر بعضنا فيكون لدينا عطف وحنان مع بعضنا البعض، ونتخلق بصفات الله وأسمائه التي هي مدد حياتنا وما نمر به من لحظات.

تغيير بعض أمور الشريعة من أجل المريض:

وإذا كنت تريد أن تتعرض لبر الله كن بارًّا مع الخلق، ففي كتاب الله **{لَن تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنفِقُوا مِن شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ**

بِهِ عَلِيمٌ﴾ [آل عمران ٩٢]، فأعطِ من وقتك، حنانك، عطفك، ليعطي الله لك البر الذي تحلم به، فالله البَرّ قد غير في الشريعة من أجل الشخص المريض مثل أن يفطر المريض الصائم، كذلك في الصلاة يمكن للمريض أن يصليها وهو جالس أو نائم على جنبه ويومئ بعينيه، حتى الجهاد ليس على المريض حرج، فالله يقول: ﴿**لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَىٰ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ**﴾ [الفتح ١٧]، فالله غيَّر الشريعة وأنت أيضًا لابد أن تتغير في لحظة مرض حبيبك.

ثالثًا: المشاركة بتخصيص وقت من يومك للمريض:

فإما أن تكون صاحب واجب وأنت متأثّر باسم الله البار أو تتخلق باسم الله البار، وتأخذ رد فعل فتشارك فتصبح لحظة مشاركة، أي تُكرِّس وقتًا ثابتًا للمريض بصفة يومية سواء بالسؤال عليه بالتليفون أو أن تزوره خاصة لأهلنا وأصحابنا الذين يطول مرضهم، فمن المسئولية أن نتحمل مرض مريضنا فيشعر بأننا بجانبه، فالله عند المريض باستمرار كما قال في الحديث القدسي: «**عَبْدِي فُلَانٌ مَرِضَ فَلَمْ تَعُدْهُ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ**»[1] فمن يشارك المريض يفعل كما يفعل الله.. ولله المثل الأعلى.

١- صحيح مسلم.

كيف أصبحت يا سعد؟

عن محمود بن لبيد قال: لما أُصيب أكحل سعد يوم الخندق فثقل حوّلوه عند امرأة يقال لها رفيدة، وكانت تداوي الجرحى، فكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا مر به يقول: «كيف أمسيت» وإذا أصبح: «كيف أصبحت». فيخبره[1]. فكان النبي عليه الصلاة والسلام يكرس له الوقت.

والسيدة عائشة عندما سألها شخص ما أنه يعاني من قسوة في قلبه قالت: إذا أحسست بقسوة من قلبك فعُد المريض -أي زر المريض- باستمرار، واحمل معه وشاركه وسيرق قلبك ويمتلئ رفقًا ورحمةً وبِرًّا.

والأحبة لهم أبيات شعر تدل كم كانوا يتشاركون في المرض

مرض الحبيب فـزرته   فمرضت من خوفي عليه

وأتى الحبيب يعودني   فبرئت من نظري إليه

وجعك هو وجعي (قصة مشاركة):

والشفاء يتم بعد فضل الله بالمواساة والمشاركة، قصة جميلة شخص يقول إنه بعد أن تعرض لحادث جلس في السرير ثلاث سنوات ووقف بجانبه ابن خالته وصديق عمره، عندما أفاق من العملية وجده

١- الأدب المفرد للبخاري.

بجانبه وعيناه دامعتان كأنه يريد أن يخفف مرضي، وعيناه متأثرة من الوجع الذي يشعر به قريبه، وكان دائمًا يزوره بعد عمله على الرغم من التحاقه بعمل جديد واكتشف قريبه المريض أن ابن خالته كان يتفق مع أصحابه أن كل واحد منهم يزوره يومًا من الأسبوع بحيث يكونون معه حتى ينام لكي لا يشعر بالوحدة، وعندما استعصى مرضه على الأطباء في مصر أخذ أوراق مرضه وقام بالبحث على الإنترنت وتوصل لمستشفى في أوروبا بها دكتور يمكن أن يعالجه، وحجز له التذاكر وسافر ولم يستطع ابن خالته أن يسافر معه لظروف عمله الجديد، وبعد أن عاد بعد الشفاء وجد أن ابن خالته جاء إلى المطار مع أصحابه واحتفلوا به، فهذه قصة مشاركة وليس فقط واجب قصة إنسان في لحظة مرض حبيب قال له: إن وجعك هو وجعي. وقد حدثت معي قصة مشابهة منذ أربع سنوات عندما وقف شخص بجانبي في لحظات مرضي فأشعر بهذا الإحساس الذي يفرق بجدية مع المريض حينها.

الخلاصة:

- لحظة المرض اختبار للمريض واختبار لمن حوله.
- لحظة المرض تستخرج من قلبك الرحمة فأعطِ رحمة ولا تُعطِ إهمالاً.

- أن تكون صاحب واجب وتطمئن بقدر وقتك.
- أو أن تكون مشاركًا وتخصص وقتًا واهتمامًا للمريض.
- عند زيارة المريض، ترافقك الملائكة.
- تعلَّق بالله السبر يملأ قلبك رحمة وبر وحنان.

«فاللهم اجعل أمراض أحبابنا تكفيرًا لذنوبهم، وبركة في أعمالهم، وبارك لهم في صحتهم يا رب العالمين، يا رب، أكون أنا ومن يقرأ هذا الكلام ممن يشاركون في لحظة مرض الحبيب ولا تجعلنا مهملين».

لحظة انفصال

لحظة يظهر فيها أصل كل إنسان:

أرى الآن بيتًا مُظلمًا في وضح النهار، أرى أرواحًا قد امتلأت بالكآبة، رغم أن كل أسباب السعادة متوفرة، أرى أيامًا قد مرت على أهل هذا البيت تشبه الجحيم، ضاع الحب القديم واختفت المشاعر الرقيقة تحت تراب الأزمات والخلافات النفسية، وصارت الإهانة هي اللغة السائدة بعد أن كانت النظرات الحنونة والكلمات الرقراقة تنير أركان هذا البيت، وزاد البُعد والخلاف، وكان الانفصال العاطفي تمهيداً للانفصال، هو لن يتراجع عن الاستهتار بمسئولياته، ولن تجد له حدًّا في القسوة عند الخلاف، أما هي فلن تتنازل عن ملاحقته والضغط عليه ووصفه دائمًا بالتقصير، حتى صار التقاؤهما كالتقاء البنزين مع النار، حتى تأتي اللحظة المتوقعة، لحظة الانفصال، **لحظة يظهر فيها أصل كل إنسان وحقيقة أخلاقه،** منهم من يعيش لحظة الانفصال كأنها لحظة انقضاض على الفريسة، وبيت آخر قد استحضر الله في هذه اللحظة، فكما كانت حياته إمساك بمعروف، ستستكمل الآية الكريمة أثناء الانفصال أو {تسريح بإحسان}، والله على البيتين شهيد؛ البيت العادل والبيت الظالم، تلك اللحظة ستأتي كما هي يوم القيامة يوم الحق والفصل بين العباد، إما أن تكون لحظة

حقٍّ وعدلٍ يوفي أجرها يوم القيامة بغير حساب، أو لحظة بطش وظلمٍ يود صاحبها لو أن بينها وبينه أمدًا بعيدًا، وقال الله تعالى: {وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ} [آل عمران ٣٠].

«لا تنبش جراح الماضي وينبغي عليك المضي قدمًا من أجل نفسك والآخرين، بل ومن أجل أصدقائك وتعلم كل ما تستطيعه من أخطاء الماضي، ثم حاول تجنبه في المستقبل» ريتشارد تميلر.

انكسار الرباط المقدس:

هذه اللحظة يمر بها أربعة من كل عشرة، في آخر عشر سنوات كل عشرة يتزوجون أربعة منهم ينفصلون، هذه اللحظة من الممكن أن يمر بها الشباب الصغير المتزوج حديثًا من خمسة وعشرين إلى ثلاثين عامًا، أو لحظة يمر بها آباؤنا من خمسين إلى ستين عامًا وتحدث لحظة الانفصال.

هي لحظة يجتمع عليها أحاسيس كثيرة جدًّا، أحيانًا تكون لحظة انطلاق وتحرر وشعور براحة، وغالبًا تكون لحظة كسر وألم؛ لأن بها إحساسًا بفشل الحياة الزوجية والاجتماعية، بها أيضًا إحساس بالمكر والخديعة من الطرف الآخر شريك الحياة، بها حتى إحساس بالموت؛ لأن الحب كائن حي يذبل ويموت في لحظة الانفصال، ويطلق عليها الأجانب [Break Up] بمعنى انكسر قلب الشخص الذي

انفصل أو انفصلت، هي لحظة بها انكسار الرباط المقدس الذي ذكره الله سبحانه وتعالى في القرآن ﴿وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنكُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا﴾ [النساء ٢١]، الميثاق الغليظ هو الزواج، والميثاق العِشْرة بالمعروف أو الانفصال بالمعروف، ويُكسر الميثاق في لحظة الانفصال، وشرح لنا الله سبحانه وتعالى كيف نعيش تلك اللحظة؛ لأن الإنسان من الممكن أن يبغض حياته الاجتماعية والعاطفية في لحظة الانفصال، أو يتعلم درسًا مهمًا جدًا في التجربة القادمة، فهي لحظة لا بُدَّ أن نتعلمها ونتأمل مع الله كيف تحدث عنها في القرآن.

لحظة الانفصال في القرآن:

الطلاق والحق والعدل:

شيء غريب عندما تتأمل في كتاب الله وسُنّة النبي صلى الله عليه وسلم عندما تحدث الله عن الطلاق، أولاً في صورة كاملة في القرآن اسمها (الطلاق) في الجزء الثامن والعشرين، وكأن الله يقول لنا: توقفوا حيث توجد آيات وسورة كاملة يُقرأ بها ويُتعبد بها إلى يوم القيامة تتحدث عن هذه اللحظة، حتى نتعلم كيف نعيش لحظة الانفصال إذا قُدِّرت علينا، حيث إن أربعين بالمائة من المتزوجين ينفصلون، وفي العالم الإسلامي يصلون إلى خمسة وأربعين بالمائة.

سورة في القرآن باسم «الطلاق» لماذا؟

وليس معنى أن الإنسان يتعلم كيف يواجه الموت أو الطلاق، أو الأزمات عمومًا، فهذا ليس من باب التشاؤم، ولكنه إنسان يتعلم إذا مر بمحنة كيف يعيشها، ليعبرها بأقل خسائر، وكذلك من يمر بهذه اللحظة، فمن الأفضل أن يتعلم كيف يرضي الله ويعيشها على مُراد الله، ونتوقف أمام شيء غريب في القرآن الكريم، ما في آية في القرآن تتحدث عن الانفصال إلا ويأتي بعدها مباشرةً كلام عن الحق أو العدل أو التقوى وقد قال الله تعالى: {**وَإِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّن سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا**} [**النساء ١٣٠**]، والله عز وجل واسع سوف يُغني كل من انفصل ويتزوج ويُكمل حياته، ويكون انفصالهم حكمة من ربنا سبحانه وتعالى، والآية التي تليها مباشرة تتحدث عن التقوى فقد قال الله تعالى: {**وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنِ اتَّقُوا اللَّهَ وَإِن تَكْفُرُوا فَإِنَّ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ غَنِيًّا حَمِيدًا**} [**النساء ١٣١**]، ويقول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم : «كسر المرأة طلاقها» وكأنه ينبه الرجل أنها مهما كانت قوية في طبعها فهي تُكسر في لحظة الانفصال، والرجل الأصيل والذي يحب زوجته حقًّا يُكسر في لحظة الانفصال، لذلك سوف نتحدث بالتفصيل كيف نعيش لحظة الانفصال، وقد قال الله تعالى: {**وَلِلْمُطَلَّقَاتِ مَتَاعٌ بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى**

الْمُتَّقِينَ﴾ [البقرة ٢٤١]، وأذكرك وأذكر نفسي بالحق والتقوى دائمًا بعد الانفصال، فهذه اللحظة يظهر فيها معدن الشخص، هل سيعيش اللحظة على مراد الله، أم سيصبح أنانيًّا وظالمًا للطرف الآخر فلا يستطيع أن يعيش هذه اللحظة.

«ليس من العدل أن تطلب من الآخرين ما لست أنت مستعدًا لفعله» أليانور روزفلت

لحظة الانفصال.. لماذا يا الله؟

لكن يا رب علمنا، لماذا كتبت على شخصين متعلقين ببعضهما لحظة الانفصال؟ تزوجا في الحلال وقد كان زواجهما عملاً صالحاً كافأتهم عليه فلماذا يعيشان لحظة الأنفصال؟ أن يعيشوا هذه اللحظة، فعندما تفهم حكمة الله من هذه اللحظة سوف تستطيع أن تعيش هذه اللحظة على مُراد الله وإلا سوف تكون شخصًا سيئًا، ورأينا قصصًا كثيرة في غاية القسوة بعد أن كانت البداية رائعة بينهم فيظهر هنا معدن الإنسان، فلحظة الانفصال تكون عند استحالة العِشرة، فهناك منفذ حلال بدلاً من العيشة التعيسة وغياب الاحترام والثقة والحب، يكون الانفصال هو الحل الأفضل لهما ويعيش كل فرد حياةً سوية، فهذا أول سبب للحظة الانفصال؛ لأن ديننا كامل فعندما تستحيل العِشرة يوجد منفذ، ولكن شاء الله أن يظهر معادن البشر في لحظة الانفصال، هل تسيطر عليك المركزية (الله)، فربنا هو محور

حياتي لا أفعل شيئًا قبل أن أعود إلى الله، أم المركزية أنا وحياتي، أنا ومكاني، أنا حتى إذا كنت سوف أظلم شريك الحياة.

ثلاثة اختيارات عند لحظة الانفصال:

يوجد ثلاثة اختيارات أمام أي رجل أو امرأة في لحظة الانفصال، إما أن تسيطر عليك لحظة الأنانية فيوجد ظلم، أو تتعامل كما قال الله في كتابه بالعدل أو بالإحسان.

١. الاختيار الأول، هل أنتقم؟

عند سيطرة الأنا والانتقام يغلب على الإنسان شعور بالفشل، واتهام الطرف الآخر أنك أنت السبب في التعاسة الاجتماعية والعاطفية الحادثة الآن، ويكون الهدف في هذا الوقت أن أُكَبِّد شريك الحياة أكبر خسائر، وأذله وأجعله يتحسر على حياته، مثلما أنا أعتقد أنه السبب في حسرتي الآن، ويبدأ الإنسان ينسى تمامًا كل لحظة جميلة بينه وبين شريك الحياة، وينسى الأطفال، وأحيانًا يكون الأطفال هم العصا التي تذل الشريك الآخر، ولذلك تكلم الله في لحظة الانفصال عن العدل فقد قال الله سبحانه وتعالى: **{وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَلَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُوًا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمَا أَنزَلَ**

عَلَيْكُم مِّنَ الْكِتَابِ وَالْحِكْمَةِ يَعِظُكُم بِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [البقرة ٢٣١]، ومعنى الآية الكريمة إذا طلقتم النساء فيوجد ثلاثة أشهر للعدَّة، فإذا قربت العدة على الانتهاء تصالحوا أو فارقوهن بمعروف بدون أي ظلم للطرف الآخر، ومن يفعل ذلك فقد ظلم نفسه فأنت تحارب الله في عباده في هذه اللحظة، والله يُحذِّر كل إنسان في هذه اللحظة من الظلم.

«الرجل الذي يفكر دائمًا في الانتقام هو شخص يُبقي على جراحه كلها مفتوحة» فرانسيس بيكون.

هو خسر ابنته، وهي خسرت كل شيء (قصة):

بعد عشر سنوات من الحب، في كل مشكلة يُهين كل منهما الآخر، فالاثنان مُخطئان ولم يحترم كل منهما الآخر، ولم يتنازل كل منهما من أجل استمرار الحياة، وعندما تتدخل الإهانة يختفي الحب؛ لأن الحب معناه احترامٌ متبادل وثقة، والمشكلة أنهم بدأوا يحكون أسرارهم للناس، وبدأ الناس في افتعال المشاحنات بينهما التي تُذهب كل جميل، وفشلت كل محاولات الصلح، وطلبت الطلاق وبدأت تمنعه أن يرى ابنته، فذهب إلى ابنته في المدرسة لكي يراها واختطفها، وبدأ يهدد الأم بأنها لن تستطيع أن ترى ابنتها حتى تتنازل له عن حقوقها، فتنازلت له عن كل شيء وَرَدّ إليها ابنتها، وخسرت كل شيء، والأب

خسر ابنته بسبب الأفكار السامة التي زرعتها الأم في عقل ابنتها عن والدها الذي خطفها من أجل المال، وانهدم البيت وكله ظلم وتحد وإغضاب لله سبحانه وتعالى، وتكون الخسارة في لحظة الانفصال عندما تدار بهذا العنف والعدوان.

«في العفو لذة لن تجدها في الانتقام».

لحظة الانفصال على مُراد الله:

أما رد الفعل بالنسبة للإنسان الرباني في لحظة الانفصال فاختيار من الاختيارين حسب طاقة الإنسان وسعة أخلاقه، إما الحق وإما الإحسان؛ فقد قال الله تعالى: {**فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ**} [**البقرة ٢٣١**]، وقال: {**فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ**} [**البقرة: ٢٢٩**]، وذلك لأن ليس كل البشر لديهم القدرة على الإحسان. ولكن أقل شيء لا تظلم، وحتى يتحقق العدل أو الإحسان لا بُدَّ أن نتفق على بعض أشياء:

١. عدم الإهانة.

٢. الانفصال بالحق والعدل.

٣. اختيار المحسنين.

لابد أن نتفق ماذا سوف نفعل بعد ذلك حتى لا تتدمر أي لحظة

جميلة كانت بيننا، أو الأولاد الذين يفقدون الثقة في الحياة الزوجية في المستقبل بسبب الأب والأم.

الاختيار الثاني: الانفصال بالحق والعدل:

وهو الحق، وهو أول مسار رباني في عيش لحظة الانفصال على مُراد الله، هو إنسان أو إنسانة، هو مجروح وحزين، ويرى أن شريك الحياة أثر في نفسيته واستحالت العِشّرة، فلا أستطيع أن أُكمل حتى لا أخطئ، فأخذوا القرار بالانفصال، ولكن لا ننسى الأيام الجميلة التي كانت بيننا ولو كانت لحظة واحدة، والأولاد من حقهم أن يشاهدوا انفصالاً راقيًا.

فعن عبد الله بن عباس، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: **أنَّ امرأةَ ثابتِ بنِ قيسٍ أتتِ النَّبيَّ صلَّى اللَّهُ عليهِ وسلَّمَ، فقالَت: يا رسولَ اللَّهِ، ثابتُ بنُ قيسٍ، أما إنِّي ما أعيبُ عليهِ في خُلُقٍ ولا دينٍ، ولَكنِّي أكرَهُ الكُفرَ في الإسلامِ، فقالَ رسولُ اللَّهِ صلَّى اللَّهُ عليهِ وسلَّمَ: «أتردِّينَ عليهِ حديقتَهُ؟». قالَت: نعَم. قالَ رسولُ اللَّهِ: «اقبَلِ الحديقةَ وطلِّقها تَطليقةً». صحيح البخاري.**

فلابد أن يكون كل ذلك بالحق والعدل، وقد قال الله تعالى: **{وَإِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّن سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا} [النساء ١٣٠]**، وقال بعد هذه الآية: **{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ**

لِلَّهِ} [النساء ١٣٥]، وقد قال الله تعالى: {وَلِلْمُطَلَّقَاتِ مَتَاعٌ بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُتَّقِينَ} [البقرة ٢٤١]. فعندما يعطي الإنسان الحق يفتح الله عليه ويوفقه، وعندما يسلب الحق يتعرض للظلم في حياته.

«في الحقيقة، دائماً مايكون لدينا بعد نظر، وكل ما هنالك أننا لاندركه؛ فهناك صوت ضعيف بداخلك يخبرك أن كل محاولاتك ستبوء بالفشل، ولكنك لاتنصت إلى هذا الصوت»

ريتشارد تمبلر.

الاختيار الثالث: اختيار المحسنين:

وهو الإحسان، وهذا ما يفعله أهل الله، ففي هذه اللحظة يفكر الإنسان أن هذا اختبار من الله، فيقول: أنا سوف أتاجر مع الله وأبحث عن رضا الله في هذا الموقف، فسوف أُخرج أفضل ما عندي في هذه المحنة، وسوف أُحسن إلى الأولاد ولا أجعلهم يشعرون بأي فرق، سوف أتقرب إلى الله بالإحسان إلى شريك الحياة، فقد قال الله تعالى: {**وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ**} [فصلت ٣٤] وقد قال الله تعالى: {**فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَيْ عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَٰلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا**} [الطلاق ٢]، وكل إنسانة تنفصل لا تعرف كيف تُكمل حياتها، وهل تتزوج مرة أخرى أم لا؟ وهل

ستعيش سعيدة أم لا؟ وهل هو سيبدأ حياة أخرى من جديد أم لا؟ فهم مكسورون، ولكن الله سيفاجئك بسعادة، ولكن اتقِّ الله في لحظة الانفصال.

أبقيا الأطفال خارج اللعبة «تحت أي ظرف من الظروف، لا يوجد ما يبرر توريط الأطفال في مأساة انفصال الوالدين أو ما يتبعها من عواقب» ريتشارد تمبلر.

الإحسان بعد خمسة عشر عامًا:

وهذه قصة لزوجين بعد خمسة عشر عامًا من الزواج استحالت العِشْرة بينهما، وجاءت لحظة الانفصال، ولكن عندما نظرا في الحقوق وجدا أن المؤخَّر ملاليم؛ لأنهما تزوجا من فترة كبيرة، ولم يكن مقتدرًا، فكتبا المؤخر على حسب مقدرته في هذا الوقت، أما الآن ربنا فتح عليه وأصبح تاجرًا غنيًّا، فعندما نظر إلى المؤخر وجده خمسة آلاف جنيه وهو الآن مليونير، فأعطاها مؤخرًا مئات الآلاف، وذلك لأنها زوجتي وأم أولادي، وهذا لا يسمى حقًّا بينما يسمى إحسانًا، ولا يفعل ذلك إلا رجل، ولا تفعل موقف شبه ذلك إلا امرأة ذات معدن أصيل.

ولذلك المحسن جل في علاه يحب أن يراك محسنًا في هذه اللحظة.

ثلاثة محاذير:

وأريد أن أوصي وصية أخرى قرأتها في بحث يتحدث عن ثلاث وصايا بعد لحظة الانفصال:

١. **ألم الذكريات:** ابدأ اقترب من الناس، واجعل لديك اجتماعيات بما يُرضي الله، اخرج وافرح حتى تنسى ما أنت فيه، لكن إذا أغلقت على نفسك سوف تُكسر أكثر من ألم الذكريات.

٢. **خطورة إحساس التحرُّر:** فبعض الرجال أو النساء بعد لحظة الانفصال يحب أن يقول لنفسه أنا أستحق أن أفرح، وبعض النساء يسافرون وينطلقون بشكل زائد، والرجل يسهر ويشرب المحرمات، وهذا خطأ فاجعل لديك حكمة، واجعل حولك أناسًا عاقلة حتى لا تتحرر من القيود دون النظر إلى ما لا يُرضي الله.

٣. **احذر الزواج السريع:** فأحيانًا المرأة أو الرجل يريد أن يثبت لنفسه أو للطرف الآخر، أنا إنسان سوي، فبعد الانفصال مباشرة يحدث الزواج بشريك آخر، ولكن تمهَّل ولا تُثبت لنفسك أو للناس أي شيء، كن عاقلاً، وخُذ وقتك حتى لا تأخذ قرارات غير واعية تؤدي بك إلى لحظة الانفصال مرة أخرى.

الخلاصة:

- احذرْ روح الانتقام.
- اختر العدل والحق.
- كن من المحسنين.
- اتفق على ما سيحدث بعد الانفصال (فيما يخص الأطفال).
- احذر الزواج السريع.
- أكمل حياتك ولا تقف عند الألم.

«اللهم يسّر علينا كل عسير من أمرنا، واكتب لنا السعادة فيما بقي من عمرنا، فأنت العليم بما فيه الخير لنا».

لحظة خوف

لِمَ كل هذا الخوف؟

رغم علم البشر أن ربهم هو النافع والضار، وأنه دائمًا معهم إلا أن كثيرًا منهم يتعرض للحظات خوف، كثير ما يسول لك الشيطان أنك ستضع نفسك في مأزق يصعب الخروج منه، أرأيت هذا الشاب وقد اقترب معاد المقابلة في العمل الجديد الذي طالما حلم به وقد تملكته لحظة خوف أنه لن يظهر بالمظهر الجيد حتى فكر في التراجع، قد يرفض البعض الدخول في نقاشات هامة خوفًا من عدم القدرة عن التعبير عن ما بداخلنا، وكم من إنسان نزل ورضي بالذل عندما هدده صاحب العمل بطرده ولحظة الخوف تسيطر عليه أنه لن يجد موردًا آخر للرزق، أرأيت هذا الشاب الصغير الذي يكذب دائمًا على والدته كلما واجهته أين كنت ولما رجع متأخرًا ولحظة الخوف تملأ عينيه وهو يجيب، إن لحظة الخوف من ردة الفعل تجعل كثيرًا منا يرى أخطاء تصدر من إخوانه ولا يتجرأ أن ينصحهم خوفًا منهم، لِمَ كل هذا الخوف والله حي معنا ونحن بعينه وحفظه؟ هذا موسى بدا خائفًا كما ذكر الله في القرآن لكنه انتهى بمواجهة فرعون، وكل هذا تحت عين الله وسمعه وهو يرعى نبيه وكليمه، فعلمت أن لحظات الخوف توضع في طريقنا حتى يملأ الله قلبنا بجرأة وإلا توقفت

حياتنا، فاستعنت بربي على تدبير حالي في مواجهة تحديات حياتي وقلت له:

«يا إلهنا، ليس لنا رب سواك نفزع إليه إذا اضطربت قلوبنا، املأها باليقين أن لن يصيبنا إلا ما كتبه الله لنا، وأصلح فؤادنا وثبت أركاننا واكتب لنا السلامة أين ما نكون».

الخوف أبو الأخلاق، لماذا؟!

لحظة الخوف: هي لحظة اضطراب القلب عند توقع المكروه والعلماء يقولون: إن لحظة الخوف هي الصديق الأعظم للإنسان، وفي ذات الوقت هي العدو الأعظم للإنسان، ففي كل لحظة تخاف فيها تصبح مضطربًا لدرجة أنك تعتزل كل شيء تخاف منه وتعيش على هامش الحياة فتصبح لحظة الخوف حينها العدو الأكبر لك، أو تكون الصديق الأعظم عندما تمر بك وتستثير فيك إمكانياتك لكي تقاوم، وتواجه المخاوف التي تمر بها، والفيلسوف الألماني الشهير (نيتشه) يقول: إن **الخوف أبو الأخلاق**، فكثير من الناس مرت بهم لحظات خوف فصنعت منهم أبطالاً وللأسف كثير من الناس سقطوا ضحية بسبب لحظات الخوف.

«الخوف لا يمنع من الموت ولكنه يمنع من الحياة» نجيب محفوظ.

لحظة الخوف في القرآن الكريم (التربية الربانية):

وعندما نتأمل في كتاب الله وهو يتحدث عن لحظات الخوف نجد أن الله أقر حقائق مهمة يجب أن نعرفها ونتعلمها لكي نفهم حكمة الله من مرورنا بها، والحقيقة الأولى هي أن الخوف هو أحد الابتلاءات الخمسة الكبيرة التي كتبها الله على بني آدم في الدنيا فيقول الله في كتابه: **{وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ}** **[البقرة ١٥٥]** فأولى اللحظات التي بها ابتلاءات على البشر في الدنيا كانت لحظات الخوف، وعندما تكلم الله عنها في القرآن قال إنها عندما تمر عليك ليس معناها أن يكَ نقصًا بل هذه اللحظة يمكن أن تصيب الأكابر فليس عيبًا أن تخاف.

خوف كليم الله موسى عليه السلام:

فعندما ذهب سيدنا موسى ليقابل ربه ليصطفيه نبيًا فدخل في حضرة الله، قال الله له: **{يَا مُوسَىٰ إِنَّهُ أَنَا اللَّهُ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ*وَأَلْقِ عَصَاكَ ۚ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّىٰ مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ ۚ يَا مُوسَىٰ لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَيَّ الْمُرْسَلُونَ}** **[النمل ٩، ١٠]** فأثبت الله هنا أن نبيًّا من أولي العزم خاف، فالله علمه أن الخوف لا يجعله يهرب بل يجعله يواجه، وظهرت تربية الله في هذا الموقف.

عندما خاف خليل الرحمن سيدنا إبراهيم عليه السلام:

فإذا كنت أنت تمر بك لحظات الخوف فالأنبياء مروا بها قبلك كذلك مرت لحظة الخوف بسيدنا إبراهيم عندما جاء الملائكة في صورة بشر ليبشروه بأنه سينجب وهو كبير في السن وبعد أن أصبحت امرأته كبيرة وليقولوا له إنهم سيهلكون قوم لوط؛ لأنهم يقومون بالمعصية الشهيرة فيقول الله: {وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَىٰ قَالُوا سَلَامًا ۖ قَالَ سَلَامٌ ۖ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ*فَلَمَّا رَأَىٰ أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً ۚ قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أُرْسِلْنَا إِلَىٰ قَوْمِ لُوطٍ} [هود ٦٩، ٧٠]. فالملائكة لا تأكل، وكان قديمًا عند العرب عندما يأتي لك شخص وتُقدم له طعامًا ولا يأكل فقد جاءك ليؤذيك، فسيدنا إبراهيم يرى أمامه رجال ولا يعرف أنهم ملائكة، فأثبت الله أن سيدنا إبراهيم خاف من إيذاء البشر وهو خوف فطري، ثم تكلم القرآن عن خوف سيدنا يعقوب على ابنه، هذا خوف إنساني، عاطفي، طبيعي لا ينتقص من قدر صاحبه عندما قالوا له: **{قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لَا تَأْمَنَّا عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ*أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ*قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ}** [يوسف ١١، ١٢]، فطبيعي أن أي محبوب يخاف على حبيبه أن يصيبه مكروه، فأثبت الله أن لحظات الخوف تمر على الإنسان؛ لأن هذا شعور طبيعي، لكن المهم أن يواجه ولا

يهرب؛ لذلك يجب أن نتكلم سويًّا عندما نخاف كيف نتعلم ونواجه، ولا نعيش بسبب لحظة الخوف على هامش الحياة.

«الخوف من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل» د. خالد بن صالح المنيف.

لماذا يا الله كتبت علينا الخوف؟ قوة الخوف:

الخوف واضطراب القلب عند توقع المكروه لحظة مؤلمة، فلماذا نمر بها وكتبتها يا الله علينا؟

العلماء يقولون: إن الله خلق لحظة الخوف لكي تحطمها، فالإنسان مليء بإمكانيات وقدرات بداخله عندما يخاف لديه حلَّان؛ ليبتعد أو ليواجه، ولكي يواجه يبحث بداخله سيواجه بماذا؟ فكمية الإمكانيات التي توجد في تاريخ البشرية ظهرت في لحظات الخوف، فعندما تقرأ التاريخ ستعرف أنها من أكبر اللحظات التي بها فضل على بني البشر، اختراعات وقفزات بشرية تظهر في وقت الحروب والأزمات، الناس تكون خائفة وقتها وتمر بلحظات الخوف؛ لذا يقولون:

«خلق الخوف للحماية فلولا الخوف ما كانت وقاية».

من أسرار قوة (أوبرا وينفري) المذيعة الشهيرة:

فلتبدأ تأخذ التدابير لتحمي نفسك من لحظة الخوف التي تمر

عليها، أوبرا وينفري من أنجح المذيعات في العالم، حياتها في البداية كانت صعبة واغتُصبت وهي طفلة وقصتها مأساوية، فكيف مرت في حياتها تواجه المخاوف والفشل لكي تصبح ناجحة هكذا، وبعد هذا النجاح الرهيب الذي حققته قالت: «القوة تكمن في الخوف ذاته» فعندما تخاف ستصنع منك إنسانًا قويًا، فالخوف يُظهر كل الأشياء القوية التي بداخلك لكي تستطيع أن تواجه الحياة، واسمع سيدك النبي صلى الله عليه وسلم وهو يقول: «من خاف أدلج، ومن أدلج بلغ المنزل، ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله الجنة»[1]، ما معنى هذا الكلام؟ الدلجة تعني الليل، فمن خاف سيواصل السير إلى الصبح ولن ينام ليلاً، وسوف يعمل ليلاً ليلحق الوصول بسرعة؛ لأنه خائف ألا يصل، وهذا مثال تقريبي للذي يخاف يتحرك وسيصل في الوقت المناسب وكأن النبي يقول: تأتي الجنة من مواجهة لحظات الخوف التي تمر بها؛ لذلك خلق الله لحظات الخوف لكي نحطمها وتصنع إنسانًا شجاعًا وإلا ستظل مسجونًا في سجن الجبن؛ لأن الجبن هو الهروب من المخاوف والشجاعة هي مواجهة المخاوف، فلحظة الخوف ستصنع منك بطلاً.

«الخوف من التعب تعبٌ، والإقدام على التعب راحة»

عبد الرحمن الكواكبي.

١- سنن الترمذي.

مَنِ الأقوى؟ أنت أم المعصية؟

وصلنا **لمسارات لحظة الخوف** فقد تعصف بك اللحظة وتتحكم فيك وتجعلك شخصًا من اثنين.

- **هارب** فأصبحت لحظة تراجع وفرار.
- وقد **تقود أنت حياتك في لحظة الخوف وتقدم مع التدبير.**

أسوأ رد فعل للخوف هو الهروب:

فأسوأ مسار وأسوأ رد فعل للإنسان في لحظة الخوف أنه يهرب، فكثير منا في موقف يحدث لنا أننا لا نستطيع أن نعبر عن الكلام فنظل صامتين في أي تجمع سواء اجتماعات أو خروج؛ لأننا خائفون من أن نتكلم حتى لا يقال علينا أننا لا نستطيع أن نعبر عما بداخلنا، وكذلك قد تدخل في نقاش مع زوجتك في مشكلة ولم تستطع حلها فأصبحت تهرب عندما تعرض عليك مشكلة؛ لأنك خائف من ألا يكون لديك حلول جذابة أو حلول قوية، فيأتي في بالك أنه قد تسقط من عين زوجتك، وإذا كنتِ أنتِ تعرضتِ للخيانة فلا تخافي مِن علاقة جديدة ولا تجعلي الخيانة سببًا لترسمي سيناريو أن الرجال خائنون، فالهروب شيء قاسٍ.

الخوف الذي قتل هتلر:

في ٣٠ أبريل١٩٤٥ كان يومًا فيه لحظة خوف عصفت بشخص

كان له أثر كبير في الدنيا، ولحظة الخوف جعلته يهرب وبهروبه انته الحرب العالمية الثانية، هتلر القائد الذي يأمر بالقتل والحرق، فـ الحرب العالمية الثانية مات بها ٦٠ مليون شخص، فهتلر أحد قاد الحرب العالمية الثانية، وكان دائمًا يبني الأماكن التي يجلس بها كالقصور، وتكون أماكن واسعة وفخمة؛ وذلك لأنه يخاف من الأماكن الضيقة، وكانت ألمانيا كلها سراديب؛ لأنها في حرب، وفي يوم من الأيام كان العدو يقصف ولابد أن ينزلوا تحت الأرض، وكان الحراس يقولون له دائمًا أنه لابد أن ينزل تحت الأرض، ولكنه كان يخاف من الأماكن الضيقة، فعندما حاصرت روسيا برلين وبدأ القصف، قالوا له أن ينزل، وحاول أن ينزل لكنه لم يستطع وسيطر عليه الخوف واتجه إلى الخارج ليجلس في غرفته الواسعة العالية وشرب سيانيد وهي مادة قاتلة كان يقتل بها أعداءه، ثم ضرب صاحبته بالرصاص ثم ضرب نفسه؛ لأنه لم يستطع التحمل أن يجلس في الأماكن الضيقة فهو لم يواجه لحظة الخوف، وجاءته لحظة خوف عاصفة جعلته يهرب من الحياة كلها، فهتلر قتلته لحظة خوفه.

«تعلمت أن الشجاعة ليست غياب الخوف، إنما في التغلب عليه» نيلسون مانديلا.

الخوف الذي أضاع بيت المقدس:

لذا تكلم الله عن لحظة خوف عصفت ببني إسرائيل، فهرب الكثير وواجهها البعض، وتكلم عنها القرآن ليخلدها في أذهان المؤمنين، فحكايات بني إسرائيل هي مواعظ للعالم كله، ففي كتابه الكريم يقول: {**وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَعَلَ فِيكُمْ أَنبِيَاءَ وَجَعَلَكُم مُّلُوكًا وَآتَاكُم مَّا لَمْ يُؤْتِ أَحَدًا مِّنَ الْعَالَمِينَ* يَا قَوْمِ ادْخُلُوا الْأَرْضَ الْمُقَدَّسَةَ الَّتِي كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَرْتَدُّوا عَلَىٰ أَدْبَارِكُمْ فَتَنقَلِبُوا خَاسِرِينَ* قَالُوا يَا مُوسَىٰ إِنَّ فِيهَا قَوْمًا جَبَّارِينَ وَإِنَّا لَن نَّدْخُلَهَا حَتَّىٰ يَخْرُجُوا مِنْهَا فَإِن يَخْرُجُوا مِنْهَا فَإِنَّا دَاخِلُونَ* قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ* قَالُوا يَا مُوسَىٰ إِنَّا لَن نَّدْخُلَهَا أَبَدًا مَّا دَامُوا فِيهَا ۖ فَاذْهَبْ أَنتَ وَرَبُّكَ فَقَاتِلَا إِنَّا هَاهُنَا قَاعِدُونَ *قَالَ رَبِّ إِنِّي لَا أَمْلِكُ إِلَّا نَفْسِي وَأَخِي ۖ فَافْرُقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ* قَالَ فَإِنَّهَا مُحَرَّمَةٌ عَلَيْهِمْ ۛ أَرْبَعِينَ سَنَةً ۛ يَتِيهُونَ فِي الْأَرْضِ ۚ فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ} [المائدة ٢: ٢٦]**.

فكانت العماليق جيشًا كبيرًا أخذوا من بني إسرائيل بيت المقدس والله كتب لقوم بني إسرائيل النصر إذا واجهوهم، ولكنهم هربوا من دخولها، فلابد من وجود تحديات في الحياة فما هذا الجبن؟ فالله وضع الخوف في حياتك لتتغلب عليه وتكسره، وخلال الأربعين سنة

مات سيدنا موسى عليه السلام، فمات والله غاضب على قومه؛ لأنهم هربوا في لحظة خوف، فكان لابد أن يتغير الجيل ويأتي جيل شجاع ليحافظ على القيم والأخلاق ويعطي له الله النصر.

كيف تواجه الخوف بشكل إيجابي؟

أما المسار السليم الذي فيه يجب أن نقود لحظة الخوف هو الإقدام مع التدبير، فأقدم وأنت تدبر حالك وقم بالآتي:

١. استعِنْ بالحسيب.

٢. اعترف أن هناك خوفًا.

٣. دبِّر حالك وتوكل على الله وأقدم على مواجهة التحدي والخوف.

أولًا: استعن بالله الحسيب:

فنحن بدون الله لا نساوي شيئًا، فبدون الله سنخاف من كل شيء، وبالله كل شيء سيخاف منا؛ لأن الله معنا، فيجب أن يجري في دمك اسم الله الحسيب، وكل ذرة في دمك تجهر باسم الله الحسيب، فالحسيب يعني الكافي، وسأل الله الناس{**أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ ۖ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِن دُونِهِ ۚ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ**} [**الزمر ٣٦**]، فكل شيء الإنسان يخاف منه تحت سلطان الله وأقل من قوة الله وتحت قهر الله، ودائمًا يأتي اسم الله الحسيب بجانب الخوف {**الَّذِينَ**

يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ ۗ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا} [الأحزاب ٣٩]، فالله إذا أراد أن يكفيك لن تحتاج شخصًا آخر، وكان سيدنا أبو جعفر الصادق يقول:

«عجبت لمن خاف ولم يفزع إلى قول الله تعالى: {حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ} ، فإني سمعت الله يعقبها يقول: {فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ}».

تفويض رباني (حسبي الله ونعم الوكيل):

فالإنسان عندما يقول حسبي الله ونعم الوكيل كأنه يفوض الله في حمايته؛ لذا فهو ليس دعاءً على أحد، وإنما كأنك تقول: يا رب وضعتُ قضيتي بين يديك ورفعتُ تخوفي وضعفي إليك. ولكي تستطيع أن تعيش لحظة الخوف على مراد الله، فيجب أن تعترف من داخلك بخوفك، فقد أثنى الله على من اعترف بخوفه في كتابه العزيز، فهذا سيدنا موسى عندما أرسله الله لفرعون قال: {**قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ*وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَىٰ هَارُونَ*وَلَهُمْ عَلَيَّ ذَنْبٌ فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ*قَالَ كَلَّا فَاذْهَبَا بِآيَاتِنَا ۖ إِنَّا مَعَكُمْ مُسْتَمِعُونَ}** [الشعراء ١٢: ١٥]، فسيدنا موسى هنا يقول لله ويعترف بخوفه فيقول له الله: تقدم بعد أن دبرت حالك.

«الخوف من السيئ يوقعنا في الأسوأ» مثل لاتيني.

قصة بعد البكاء مواجهة:

كذلك من أجمل القصص قصة فتاة أرسل الله لها فرصة عمل وقد تكون خبراتها ليست كثيرة في الحياة، وستواجه مخاوف لتهرب منها، واشتغلت في التسويق وأول اجتماع حضرته هناك وجدتهم يتكلمون عن خطط تسويقية ومصطلحات تسويق، وهي لا تفهم أي شيء، وقد خافت وذهبت لبيتها باكية فسألتها والدتها: ماذا حدث؟ فأوضحت لها أنها لم تفهم شيئًا، ونصحتها أمها أن ليس لها سوى الله وأنها تعلمت وعملت فلابد أن تخوض الحياة، فصلَّت ركعتين قضاء حاجة، وبدأت تذاكر المعلومات التي تعلمتها وأخذت تفكر في أسوأ سيناريو يمكن أن يحدث، فإما ألا تتحدث في الاجتماع أو تتحدث في كلام غير مناسب وتوصلت أنها لابد أن تخطئ لتتعلم.

وهذا ما حدث فجهزت نفسها وقرأت الفاتحة، ودخلت للاجتماع وتكلمت كأنها واحدة أخرى تجيد ما تتكلم به فهي استعانت بالله.

عندما تعلمت من خوفي:

وأنا قد أخذت كورس لغة إنجليزية في أحد الأماكن المخصصة لذلك في مصر فكان هذا الكورس محادثة لنتعلم كيف نتحدث بالإنجليزية، فكنت أذهب ولا أتكلم لأني كنت خائفًا أن أنطق بشكل خاطئ، فالمُعلمة كانت تقول كلما شاركت في الحوار كلما تعلمت،

لو خفت لن تتعلم، وفعلاً بدأت أتكلم والمُعلمة تصلح لي وتعرضت للسخرية في بعض الأحيان، وهذه السخرية تدفعني إلى أن أتعلم أكثر، فلم أتعلم إلا بذلك؛ لذلك لابد أن يفهم الإنسان أنه إذا هرب لن يتعلم، فأقدم مع التدبير وتجهيز نفسك للمواجهة، وأشرف لحظات الخوف هي أن يشعر الإنسان أنه خائف من الله فلا يهرب من الله، فالله قال لنا ذلك أن نستعين به «أعوذ برضاك من سخطك» وفي قوله: {فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ*رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ} [النور ٣٦، ٣٧]، فهم جاءوا لبيت الله؛ لأنهم خائفون من يوم العرض الأكبر ويرجون النجاة إن شاء الله؛ لذا صح فيهم {وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ} [الرحمن ٤٦].

الخلاصة:

- خُلق الخوف للحماية، فلولا الخوف ما كانت وقاية!
- خلق الله الخوف لكي يقدم الإنسان على الحياة وينطلق.
- استعِن بالله الحسيب.
- الهروب من الخوف سيجعلك ضعيفًا وسطحيًا في الحياة.
- إذا استعنت بالله وواجهت خوفك ستصبح أكثر خبرة وقوة يَومًا بعد يوم.

«اللهم يا مسبّب كل أمان، ويا من يجود علينا بالاطمئنان.. اجعل خوفنا سببًا في أمننا في الدنيا والآخرة يا حنان يا منان».

لحظة إدراك

لحظة إدراك ووضوح الرؤية:

الأيامُ تجري وكثير منا يعيش في غفلة ويحتاج إلى لحظة إدراك، فقد يكون هذا اليوم هو اليوم الأخير في حياة أُناس تحبونهم، لكنك بانشغالك لا تمنحهم ما يحتاجون من حب! يجب أن تُدرك أن الكذب يؤذيك أكثر مما يؤذي غيرك.. يجب أن تمر بك لحظة إدراك أن كلمة (شكرًا) أو (سامحني) أو (من فضلك) قد تضع تأثيرًا كبيرًا في قلوب البشر، فلا تتردد لحظة في قول هذه الكلمة!

عليك أن تُدرك أن شهوة الطعام قد تجعلك تُصاب بانسداد في شرايينك وأنت شاب في مطلع الثلاثينيات.كان أحد أصدقائي في أصعب أيام حياته واحتياجه للعمل وأُتيحت له فرصة عمل في تخصص يعلم به، لكنه رُفِض لضعف لغتهِ فأدرك وقتها أنه كان في احتياج لإتقان هذه اللغة..

أمي الحبيبة، لقد أدركت احتياجك لي بعد وفاتك منذ سنوات.

سألني أحد أصدقائي عن وجود الله فارتبكت وأدركت وقتها أني لا أستطيع أن أثبت الحقيقة العُظمى وهي وجود الله سبحانه وتعالى، وعلمت أني بحاجة إلى أن أتعلم ديني.. كل هذه المواقف تغمر الإنسان

بلحظات الإدراك التي تُوقظ وعيه تجاه حقائق كانت عنه غائبة أو تعمد أن ينساها..

«اللهم أعنا على فهم رسائلك التي تُصلح بها من أحوالنا وقوِّ قلوبنا على إصلاح عيوبنا، وأعِنّا على إدراك ما فات من أعمالنا؛ إنك يا مولانا نعم المولى ونعم النصير».

لحظة ارتفاع الوعي:

لحظة الإدراك من أهم اللحظات التي تمر على الإنسان ويسميها علماء النفس **لحظة ارتفاع الوعي**؛ لأنك عندما تكتشف معلومة تفرق كثيرًا معك أو في رؤيتك لنفسك أو رؤيتك للحياة، من الممكن أن تكون المعلومة غائبة عنك أو أول مرة تكتشفها أو ممكن أن تكون لحظة إدراك لحقيقة كنت تتهرب منها ثم يحدث ما يجعلك تُدرك وتستفيق، ففي لحظة الإدراك هذه الله سبحانه وتعالى يرى فيها قلب كل إنسان ويكشف أمامه الحقيقة، فقال تعالى: {**سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ**} [**فصلت ٥٣**].

في لحظة ظهور الحق سواء عن نفسك أو عن أي شيء فالله شاهد على قلبك، فمثلاً لحظة إدراك أني مقصر في حق أبي وأمي، وجاء الوقت أن أعيش لهم وأقوم على خدمتهم إلى أن ألقى الله أو

يلقوا هم الله سبحانه وتعالى، أو لحظة إدراك تقصيري في حق بيتي وأولادي، وأنه يجب أن يكون لي دور مهم معهم، أو لحظة إدراكي ببُعدي عن الله ومعصيتي له وإدراكي بلزوم الرجوع إليه والاعتذار بين يديه.

ولحظة إدراكي بتقصيري في حق صحتي وعدم الاهتمام بصحتي مما جعل أن كل ما يراني يقول لي: لماذا كبرت هكذا؟ وأنا ما زلت في سن الشباب، فجاء الوقت أن أحافظ فيه على صحتي وأترك عاداتي السيئة في حياتي اليومية، لحظة إدراكي لخُلق سيء أقوم به مع الناس بخل أو تسرع في الأحكام وبسبب أخلاقي فعلاً أفقد كثيراً من أصدقائي. فيحدث موقف يوضح لك الأمور، وأدرك أنه يجب عليّ التغيير، ومن أكثر اللحظات المهمة في حياة الإنسان.

لحظة إدراك من القرآن الكريم.. وضوح الحقائق:

وقصّ لنا الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز عن لحظات إدراك كثيرة، أن الله لا يترك الإنسان يضل في طرق الدنيا بعيداً عنه بل يرشده ويهديه لما يحبه الله ويرضاه، وعلى الإنسان أن يفتح قلبه لإدراك رسائل الله. قال تعالى: **{وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِلَّ قَوْمًا بَعْدَ إِذْ هَدَاهُمْ حَتَّىٰ يُبَيِّنَ لَهُم مَّا يَتَّقُونَ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [التوبة ١١٥].**

مصابيح ربانية:

لا يوجد من يبتعد عن الله في الدنيا إلا ويبين له الله الطريق الصحيح، وكيف يعيش مع الله، وكيف يعيش محبوبًا بين الناس، وفي سبيل ذلك أرسل الله مائة وأربعة وعشرين ألف نبي ورسول، وعن طريق أيضًا أُناس كثيرين يضعهم في طريقنا لينصحونا، قال تعالى: {وَكَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ وَلِتَسْتَبِينَ سَبِيلُ الْمُجْرِمِينَ} [الأنعام ٥٥] نعم، فطريق المجرمين هو الطريق الخاطئ، والله سبحانه وتعالى جعل كثيرًا من الأحداث والمواقف تحدث لنا حتى يتبين لنا هذا الطريق الخاطئ. فمن آلاف السنين كان قارون يتفاخر على قومه فخرج على قومه في زينته متكبرًا متفاخرًا عليهم، فانقسم الناس وقتها إلى نوعين: منهم من تمنوا أن يكونوا مثل قارون معهم المال والكبر، ومنهم من أدرك أن هذا اختبار وأن حياة التواضع مع الله خير وأبقى.

{فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ * وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيْلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ} [القصص ٧٩ : ٨٠].

الخير لأهل الخير:

قال تعالى: {فَخَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِن فِئَةٍ يَنصُرُونَهُ

مِن دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ} [القصص ٨١]. هذا المشهد القرآني الذي ظهرت به حقيقة أن الخير لأهل الخير، والشخص المتكبر قد تكون عاقبته سيئة. قال تعالى: {وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيْكَأَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَوْلَا أَن مَّنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيْكَأَنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ} [القصص ٨٢].

لحظة لا يمكن أن تهرب منها:

فانظر إلى لحظة الإدراك الذين تمنوا مكانهُ بالأمس يقولون ﴿ويكأن﴾ وكلمة «وي» معناها في اللغة لفظ تعجبي، معنى الآية أنهم أدركوا في هذه اللحظة أن الله بفضله وعفوه لم يأخذهم مع قارون رغم أنهم تمنوا ما هو فيه من غنى وطغيان.

ولكن، هناك لحظة إدراك لا يمكن لأي إنسان أن يهرب منها وهو أمام الله سبحانه وتعالى، قال عزَّ وجلَّ: {وَنُفِخَ فِي الصُّورِ ذَٰلِكَ يَوْمُ الْوَعِيدِ * وَجَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَّعَهَا سَائِقٌ وَشَهِيدٌ} [ق ٢٠ ، ٢١]، وفي هذا الوقت ستقف بين يدي الله سبحانه وتعالى وشاهد من الملائكة يشهد على عملك، قال تعالى: {لَّقَدْ كُنتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَٰذَا فَكَشَفْنَا عَنكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ} [ق: ٢٢]، نعم وقتها سيرى كل إنسان حقيقة أمره ومقامه.. فلحظة الإدراك في الدنيا هدية من الله

سبحانه وتعالى فيجب أن يُدرك الإنسان حقيقة نفسه في الدنيا قبل لقاء الله في الآخرة.

«إن كل من يصير لنفسه مصباحًا يهدي، وكل من يصير لنفسه ملاذًا يؤوي، فلن يلتمس لنفسه من غير نفسه مأوى».

لكن لماذا يا الله كل هذا الوضوح والإدراك؟

إحياء المعاني:

لحظة الإدراك لحظات تجلي الحقائق أمام عينيك، عندما تفهم الحكمة والهدف من هذه اللحظة وتوجه مشاعرك لاستقبال هذه اللحظة ليعقبها التغير المرجو فتصبح لحظة إحياء من المُحيي سبحانه وتعالى لمعاني كادت أن تموت داخل الإنسان بسبب غفلته عنها وهروبه منها.

كل إنسان بداخله شخصيتان (المُعلّق - المُعتَرِف):

علماء النفس يقولون كلمة جميلة عندما عرفتها قمت بالتركيز في كل شيء من حولي.. يقولون: إن الإنسان بداخله شخصيتان: شخصية المعلق وشخصية المعترف، فالمعلق هو الذي ينظر إلى الدنيا كأنه لا يعيش بها، وأي شيء يحدث يبدأ في التعليق على الناس ولا ينظر لنفسه وأي نصيحة يسمعها يقول: يجب أن يسمع الناس

ويتعلمون كأنه منسق يقوم بضبط كل شيء، أما هو فلا يحتاج إلى تغيير وليست الرسائل الربانية له هو. وتحدث الله عن هذا النوع من الناس في القرآن، فقال تعالى: ﴿وَمِنْهُم مَّن يَسْتَمِعُ إِلَيْكَ حَتَّىٰ إِذَا خَرَجُوا مِنْ عِندِكَ قَالُوا لِلَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مَاذَا قَالَ آنِفًا أُولَٰئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَاتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ * وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ﴾ [محمد ١٦، ١٧].

فلو لاحظت الآية لوجدت الله يتكلم على صنف المُعلّق في بداية الآية حيث خرجوا من عند رسول الله لا يعتبرون الكلام لهم.

أما الصنف الثاني فختم الله به الآية ﴿وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ﴾، فهذا المعترف الذي اعترف أنه يحتاج للتوجيه والنصيحة.

المعترف الذي يحدث أمامه موقف ويفكر في دوره ويفكر في النصيحة التي يرسلها إليه الله في هذا الموقف فتحدث له لحظة إدراك إذا مر بموقف أو استمع إلى نصيحة أنه هو الشخص المعنيّ بهذه الرسالة من الله.

عندما أدرك النجاشي وفكّر بنفسه:

وهذا ما فعله النجاشي ملك الحبشة مع سيدنا جعفر بن أبي طالب عندما ذهب إليه في وفد من الرسول صلى الله عليه وسلم وتحدثوا معه عن الله وعن الرسول وقرأوا عليه سورة مريم فأتى

النجاشي بعصاه وقال: «والله ما جاء به محمد وما جاء به عيسى ليستقيمان كما يستقيم هذا العود». أي أن كلام سيدنا محمد يشبه كلام سيدنا عيسى؛ لأن كلاهما نبي، فالنجاشي أدرك اللحظة وقال: «ليستقيمان»، فهو فكر في نفسه ونزل فيه القرآن، قال تعالى: **{وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ}. [المائدة: ٨٣].**

فعندما جاءته الموعظة وأدرك أن الله يتحدث إليه فكر في نفسه وقال: ماذا أفعل حتى يكون لي دور؟ لحظة الإدراك من أهم لحظات الرسائل من الله عزَّ وجلَّ فلا يجب التفكير في الناس فقط، وأنهم هم الذين يحتاجون هذه اللحظة، فهي هدية ونفحة من الله لكل شخص

كيف نستجيب للحظة الإدراك ؟

ويجب علينا أن نتعلم كيف ندرك رسائل الله وماذا يريد أن يغير الله بنا ونُدرك العيوب والحقيقة التي عند إدراكها ستغير كثيرًا في حياة الإنسان.

مسار خاطئ (التبرير):

كثيرٌ منا عندما تمر به لحظة الإدراك يحاول مقاومتها والدفاع عن نفسه، وأنه ليس به أي مشكلة ولا يحتاج إلى تطوير أو تغيير فيصل هذا الإنسان إلى التبرير.

هناك شيء عند علماء النفس يُسمى (طرق الدفاع) أو (المصدات النفسية)، فالإنسان عندما يُدرك عيبًا به يبدأ في الدفاع عن نفسه، فهناك من يُبرر، وهناك من يُنكر، وهم في حدود عشرة أنواع من المصدات النفسية.

مثل الإنسان الذي يدرك أنه إنسان عصبي وبسبب هذه العصبية يخسر من حوله، ومثل من يدرك أن والديه سيتركان الدنيا وهما غاضبان منه بسبب تقصيره معهم، فهذا الإدراك لا يحدث معه الإنكار ولكن يحدث التبرير ويبدأ في الدفاع: أنا فعلت هذا بسبب كذا وكذا، ويبدأ في إلقاء اللوم على الناس والمجتمع حتى يُسكت ضميره.

ما هي عواقب الاستمرار في التبرير؟

الأب الذي خدع نفسه:

الإنسان يحتاج دائمًا إلى مجهود في التغيير، ولكن إذا استمر الإنسان في التبرير ستظل المشاكل ذاتها، بل ستزيد وسيظل غير مقتنع أنه جزء من المشكلة.

وهذه قصة رجل كان مُقصرًا جدًّا في حق بيته وأولاده وزوجته، ومهتمًّا جدًّا بعمله، وكانت الزوجة هي المسئولة عن كل شيء، وعندما ينتهي من عمله ويقرر أن يخرج مع أولاده يتركهم ويجلس في المقاهي مع أصدقائه، ثم يعود إليهم في آخر اليوم، وبالفعل كبر الأولاد دون أن

يشعر الأب وأصبحت هناك فجوة بينه وبينهم، وعندما رسب ابنه قام بضربه ضربًا مبرحًا واستنكر رسوب ابنه، ولكن لماذا يستنكر الوالد؟ والابن قد أصبح عمره أربعة عشر عامًا وهو لا يدرك، وهذا الابن يحتاج لرجل يكون بجانبه ويعطيه من تجارب الحياة، وكان عندما ينصحه أصدقاؤه بالتركيز مع أولاده فيقول: لا، أنا أولادي أحبائي، وكان أصدقاؤه يرون الأولاد دون الأب في أسعد حالاتهم وتسوء هذه الحالة عندما يحضر الأب؛ لأنه أصبح حِملاً ثقيلاً عليهم، ومع ذلك لم يُدرك الأب أنه مُقصر إلا عندما قال له الابن: أنت ليس لك وجود بحياتنا، وشعر الأب بالإهانة.

فالأب وقتها كان يبرر التقصير بانشغاله بالعمل والمصروفات الزائدة، ولكن الحقيقة أنه كان يرغب في الراحة والخروج والتنزه مع الأصدقاء، ويترك أولاده وزوجته باستمرار، فدائمًا الإنسان يبرر حتى لا يُرهق نفسه وقال الله تعالى: **{أَفَمَن زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي مَن يَشَاءُ}** [فاطر ٨] فرأى سوء العمل حسنًا حتى لا يرهق نفسه بالتغيير.

اشكر رسائل الإصلاح:

إذا جاءتك رسالة واضحة من الله بتغيير خُلق أو عبادة أو في علاقتك بالله سبحانه وتعالى أو أمر يحتاج للتطوير أو المحافظة على صحتك، فعندما تأتي إليك هذه الإشارة والرسالة الربانية فلا تبرر وقل: شكرًا يا ربِّ على هذه الهدية، وعِشْ لحظة الإدراك بدون تبرير

فيجب عليك في لحظة الإدراك أن تُحيي هذه اللحظة، وتشكر الله على هذه النعمة الكبيرة التي أرشدك فيها على عيوبك.

هناك ٤ خطوات عملية نتبعهم لإحياء لحظة الإدراك:

١- استعن بالولي سبحانه وتعالى حتى يساعدك.

٢- نُسمي الإدراك فنفهم مقصد رسالة الله إلينا.

٣- تُشارك شخصًا تثق فيه حتى يشاركك النصيحة.

٤- نأخذ خطوة تجاه هذه النصيحة الربانية فنقلب الفكرة إلى خطوة.

أولًا: الاستعانة بالمولى؛ فالولي سبحانه وتعالى لا نستطيع أن نفعل أي شيء إلا بالاستعانة به، فالإنسان بمفرده ضعيف جدًّا، ولكن تكتمل قوته بوجود الله معه قال تعالى: {**اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ ۗ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ**} [**البقرة ٢٥٧**]. فنحن نحتاج أن نخرج من ظُلمة العيوب وظُلمة الأفكار السلبية والذنوب وظلمة التقصير في حق الآخرين إلى أنوار الواجبات المطلوبة من الإنسان حتى يخرجه الله من الظلمات إلى النور.

كلمة ولي توحي لك بالمحبة، والولي هو المُعين بحب الله سبحانه وتعالى، والمُعين بحب قد اتصف بصفة الله فيُعينك؛ لأن الله يُحب أن يراك في أحسن صورة.

«إن وضع حد للآلام هو السبيل ذو المسالك الثمانية: صدق الإيمان، وصدق الحديث، وصدق السلوك، وصدق الكسب، وصدق الاجتهاد، وصدق التفكير، وصدق التأمل».

ثانيًا: اعرف المسمى لما أدركته، ما هو بالتحديد؟ ما الذي أدركته؟

لحظة فارقة في حياة د. مصطفى محمود:

لحظة الإدراك التي مرت بالكاتب مصطفى محمود وذكرها في كتابه (**رحلة من الشك إلى اليقين**) ومعروف عن د/مصطفى محمود أنه مر عليه وقت في حياته يسأل في الأديان، فعندما كان صغيرًا كان يُحب الفيزياء والكيمياء، وكان لديه معمل كيمياء يخترع فيه مبيدات حشرية بسبب وجود الصراصير في منزله، وكان شيخ الجامع الذي يُعلمه القرآن -سامحه الله- قال له معلومة أن خذ هذين الآيتين وضعهم في جحر الصراصير وسوف تختفي، وعندما فعل ذلك لم تختفي ولكنها زادت، فاهتز تجاه مصداقية الدين وتجاه كلام الشيخ، وأدرك أن عقله أفضل من كلام الشيخ، فاتخذ قرارًا بأنه لا يأخذ بالمُسلَّمات، وسوف يبحث في الأديان والأفكار ولا يقتنع بأي نص

بسهولة إلى أن يصل في كل شيء يسأل فيه أنه لا إله إلا الله محمد رسول الله، والعلم يصل به إلى الله أكثر وأكثر، وهذا كان في مرحلة الخمسينيات، وقال في كتابه:

«زهوي بعقلي هو السبب، وإعجابي بقوتي في الكلام والجدل كان السر الخفي خلف هذه المرحلة وليس البحث عن الحقيقة، ونسيت عبادة الله للاستغراق في عبادة نفسي، ولو أصغيت لصوت الفكرة لأعفيت نفسي من هذه المعاناة».

ثالثًا: شارك شخصًا تثق فيه ليشاركك النصيحة فعندما أدرك أنه انشغل في عبادة نفسه وترك عبادة الله ذهب للشيخ الشعراوي وتتلمذ على يديه، وفي عام ١٩٧١ بدأ برنامجه (العلم والإيمان). وعندما انتهت أفلام برنامج العلم والإيمان في عام ١٩٧٦ سافر وأنفق من ماله على شراء الأفلام التي كان يحتاجها بما يقرب من خمسة عشر ألف دولار، فكأنه يقول أنه يريد أن يرد كل خير صنعه الله له حتى عاد بعدما كاد أن يضيع وسط هذه الأفكار والأخطاء العقائدية، وكان ذلك ثمرة مرور لحظة الإدراك به واستعانته بمن يثق فيه.

رابعًا: خذ خطوة واضحة بعد هذا الإدراك الجديد ولحظة الإدراك هذه أدرك فيها أن الله يريده، وأدرك أن المشكلة فيه وفي الزهو

بالعقل وليست مسألة بحث عن الحقيقة، ولكنه غيَّرها إلى خطوة نافعة في تاريخه. ويجب على الإنسان عند التغيير أن يصادق شخصًا يشجعه ويساعده في هدفه، كان لدي صديق يريد الابتعاد عن السجائر فقال لأصدقائه إنه لم يعد يدخن، وعندما فكَّر في الرجوع إليها مرة أخرى استنكر أصحابه تصرفه، حتى إنه عندما وصل إلى سن الأربعين كان يشرب السجائر بالخلاء مثل الطلاب المراهقين. وصديق آخر أدرك أنه يحتاج إلى المحافظة على صحته وإنقاص وزنه، فنشر صور له على حسابه على الفيسبوك، وبدأ ينشر يوميًّا كم ينقص من وزنه، وبدأ كثير من أصدقائه يشاركونه في ذلك.

قال تعالى: {وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاء بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلاَةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللّهَ وَرَسُولَهُ أُوْلَـئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللّهُ إِنَّ اللّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} [التوبة:71].

فكل إدراك جديد يطورك ويحسن منك، وإذا قابلك شخص ورأى هذا التغيير وسألك ماذا حدث معك فقل له: لقد فهمت رسالة ربي لي.

الخلاصة:

- استعِنْ بالولي حتى تستطيع مساعدة ذاتك.

- سمِّ إدراكك وضع يديك على المشكلة.
- شارك أصدقاءك ما أدركته.
- حوِّل لحظة الإدراك إلى خطوة.

«فاللهم يا رب العالمين افتح قلوبنا، ونوّر بصائرنا بمرادك منا، وخذ بأيدينا إليك ما إن غفلنا في السير إليك أخذ الكرام عليك يا نعم المولى ونعم النصير».

لحظة الحيرة

كم أكره هذا الشعور.. كم خسرت بسببه:

أكره هذا الشعور وأنا أرى نفسي تائهًا، لا أدري أي طريق أسلك، هذا ما يسيطر عليَّ في لحظة الحيرة.

فحين أتذكر في حياتي لحظات الحيرة أجد التوتر يملؤني

انتهى الوقت!

قالها معلمي وهو يسحب مني ورقة الامتحان بعد أن ترددت واحترت طويلاً أمام الخيارات.

لحظة حيرة، خسرت فيها صديق عمري، بعد أن وقفت أمامه طويلاً محتارًا أفكر هل أعتذر له أم لا؟

وتلك الزيجة التي سأتزين لحضورها، إنما هي لقريبتي التي حدثتني عنها أمي طويلاً لأرتبط بها، ولكن بسبب حيرتي كان قرار زواجها من غيري أسرع.

نعم، خسرت كثيرًا بسبب لحظات الحيرة، فأنا أمام حيرتي أشعر أنني في الظلام، أحتاج لمن يضيء لي الطريق لأخرج إلى النور، لحظة الحيرة قاسية فكم تمنيت لو أنها انتهت بقرار خاطئ.

لكن الواقع يقول إن كل مشكلة تأتينا يأتينا معها حلها، وكل لحظة حيرة لها بداية، ويجب أن يكون لها نهاية.

والأزمة الحقيقية هي البقاء في مستنقع الحيرة، والاضطراب وحالة «اللا قرار».

«إلهنا دبّر لنا أمورنا فإنها تجري كلها بحكمتك المطلقة، وساعدنا يا الله على حسن الاختيار ببصيرتك وعلمك فليس لنا رب سواك».

لحظة الحيرة عندما تختلط الأصوات:

هي من اللحظات الصعبة الشاقة على قلب كل إنسان وعلى عقله، وهي عبارة عن التخبط بين البدائل المتاحة في الاختيارات التي أمامك، مثل إذا كان أمامي وظيفتان، أو فتاة مُتقدم لها عريسان، أو غير ذلك، فيوجد اختياران أمام الإنسان وخائف من أن يأخذ قرارًا ولا يكون به مصلحته، وأحيانًا تكون الحيرة أمام اختيار واحد، ولكنه اختيار مخيف وغير مأمون العواقب، اختيار يحتاج إلى تضحية أو تغير كبير في حياتك، فيصاب الإنسان بنوع من التخبط، وهذا شعور مؤلم جدًا، وبالرغم من أنها لحظة شاقة إلا أنها لحظة من لحظات التغير؛ فغالبًا يعقبها قرار، وهذا القرار يعقبه خطوات في حياة الإنسان، ولذلك هي لحظة تحتاج أن يفهم الإنسان مشاعره جيدًا، ويُعلي صوت المشاعر؛ لأن الإنسان يفكر أحيانًا في مصلحته ولكن

يكون لديه شهوات وأهواء، وأحيانًا الإنسان يفكر في نفسه ولكن يكون لمن حوله مصالح، وأحيانًا الحيرة تكون في أشياء بسيطة مثل الأكل الشرب، وأحيانًا تكون في قرارات مصيرية مثل الزواج والشغل وتغير البلد؛ ولذلك لابد أن كل شخص يركز مع نفسه جيدًا في الأوقات التي يحتار فيها، ويتعلم كيف يسلك خطوات لكي يعيش بها لحظة الحيرة؛ حتى يصل إلى بر الأمان؛ لأن الإنسان يكون مثل التائه في لحظة الحيرة، ويتعلم كيف يسمع صوت شهوته وصوت عقله وصوت فطرته وصوت ضميره؛ حتى يختار اختيارًا مُرضيًا لله، ومُرضيًا لمستقبله.

لحظة الحيرة في القرآن الكريم:

عندما احتار الملوك:

وحينما تتأمل في كتاب الله سبحانه وتعالى سوف تجد أن الله تحدث عن لحظات الحيرة وقال إنها ممكن أن تصيب الأكابر والملوك ومع ذلك يحتار، وذلك حينما أرسل سيدنا سليمان الجواب إلى بلقيس ملكة سبأ وهي ملكة عظيمة ومتوجّة ومسئولة عن بلد، ومع ذلك مرت بلحظة حيرة، وكان مضمون الرسالة: {إِنَّهُ مِن سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ❖ أَلاَّ تَعْلُوا عَلَيَّ وَأْتُونِي مُسْلِمِينَ} [النمل ٣٠ : ٣١] وما أن سمعت الخطاب أصابتها لحظة الحيرة، ولم تستطع التفكير وأخذ القرار مع أنها ملكة تحكم دولة، ولكن أمام لحظة الحيرة تتغير

قدرات الإنسان، وما كان من بلقيس إلا أنها جمعت الناس والحاشية والوزراء وقالت: {يَا أَيُّهَا الْمَلأُ أَفْتُونِي فِي أَمْرِي مَا كُنتُ قَاطِعَةً أَمْرًا حَتَّى تَشْهَدُونِ} [النمل ٣٢] فاحتارت في هذا الأمر وقالت لهم: ماذا نفعل؟ يوجد ملك عظيم يقول إنه نبي ويريد أن نغير عقيدتنا، وهذه لحظة تصيب كلاً منا إذا عرض له أمران يتفقان أو يختلفان مع طبيعة حياتك ومبادئك وعليك الاختيار بينهما.

أهمية الاستشارة للتخلص من الحيرة:

وقد تحدث الله سبحانه وتعالى في القرآن عن لحظة الحيرة، وكيف يتخطاها المؤمنون عن طريق الاستشارة، والاستخارة، وجمع العقول المخلصة المحبة. ونستشير بعضنا البعض، فهذه الاستشارة من شعائر الإسلام، فقد قال الله تعالى: {وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ} [الشورى ٣٨].

أي أن الله سبحانه وتعالى جمع الاستشارة والاستعانة بالعقول بعد الصلاة والزكاة، لكي تتعلم أن من صميم عبادتك لله تتعلم كيف تخرج من لحظة الحيرة، وعلمنا الله في القرآن كيف نتعامل مع مشاعرنا في لحظة الحيرة، فقد قال خذوا بالأسباب، ثم استشيروا، ثم فكروا جيداً، ولكن إذا أخذت القرار فخُذْه بمنتهى الحسم، من أجل أن لا يصيبك الوسواس وتتوقف حياتك عند لحظة الحيرة فقد

قال الله تعالى: {فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} [آل عمران ١٥٩].

لماذا نحتار يا الله ونعيش هذه اللحظة المرهقة؟

ما هي حكمتك يا رب من أننا نحتار؟

عندما تفهم حكمة الله لماذا خلق لحظة الحيرة، سوف تتعلم كيف تعيشها على مُراد الله، فقد خلق الله لحظة الحيرة؛ لأنها أحد الأسباب لتطوير عقل الإنسان، فالإنسان دائمًا يُحب الراحة، وأحيانًا يكون متسرعًا فقد خلق الإنسان من عَجَل، فحينما يحتار الإنسان يبدأ الإنسان يفكر، ويجمع المعلومات، ويستشير، ويبدأ أن يجعل خلايا في مخه لم يُحركها من قبل أن تعمل لوجود احتياج لها، ويبدأ وعي الإنسان يزيد ورؤيته تتسع، ويجمع معلومات أكثر ويبدأ في امتلاك قدر كبير من الحكمة قبل أن يأخذ القرار، فالشخص السطحي يأخذ أي قرار دون تفكير، أما الذكي يُفكر، ويستشير، ويترقَّب إذا كان هذا هو أنسب قرار، وهذا دليل على أنه ممن يتأنى في قراراته؟

«أن الأذكياء هم الذين يحتارون، أما السطحيون فلا يحتارون»

الحيرة مثل حضّانة الجنين (الحكمة الإلهية):

وفترة الحيرة تشبه فترة الحضّانة للجنين، القرار هو الجنين، ومن

أجل أن يكتمل القرار يحتاج إلى فترة معينة، ويبدأ يحدث غذاء للقرار عن طريق جمع المعلومات والرؤية والتفكير في العواقب، ويبدأ يكتمل نمو القرار حتى تأتي لحظة ولادة القرار، والقرار مثل الطفل إذا نزل بدون أن يكتمل ممكن أن يكون لهذا عواقب سيئة، لكن عندما يأخذ القرار وقته في فترة الحضّانة يخرج القرار مناسبًا بإذن الله وبعونه.

إذن خلق الله لحظة الحيرة وقدَّرها علينا لاكتمال نمو عقل الإنسان.

إلى أين ستنتهي بك لحظة الحيرة؟

مسارات لحظة الحيرة:

إما أن تعصف هذه اللحظة وتسيطر عليك وتجرفك، وإما أن تسيطر أنت على اللحظة، وتصبح هذه اللحظة جزءًا منك ومن شخصيتك ومن قيمك، وتنتهي بك إلى ما تريد، وتعيشها على مُراد الله. وإذا كانت لحظة الحيرة أقوى منك فيوجد طريقان:

١ . التسرع للتخلص من الحيرة.

٢ . الحيرة الوسواسية.

أولاً: التسرع للتخلص من الحيرة:

من الأشياء الخطأ التي تُصيب الإنسان في لحظة الحيرة «التسرع»، فلحظة الحيرة مؤلمة، معاناة وقلق وخوف من المستقبل،

ففيها نوع من الثقل، فكما يقول علماء النفس: عقله يحب أن يستريح، ويوفر طاقة، فيأخذ قرارًا سريعًا، توجد لحظات حيرة تحتاج إلى حسم وقرار سريع، وضخ لكل ما بك من قوة وقدرات، ولكن هذا ليس في كل الأوقات، ففي بعض الأوقات يحتاج الإنسان أن يحتضن الفكرة والقرار سواء أكان يومًا أو أكثر حسب حجم القرار، لكن التسرع من أجل أن أنهي على تلك اللحظة فهذا خطأ ، فقد قال الله تعالى: **{وَيَدْعُ الْإِنسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنسَانُ عَجُولًا} [الإسراء ١١]**

«من تسرع في شراء ما لا يريد احتاج غدًا لبيع ما يريد»

تسرعت لتتخلص من الحيرة، فماذا حدث؟

ومن القصص الجميلة التي قرأتها قصة فسخ خطوبة حيث إن الفتاة تقدم لها شخص ثري جدًّا، ولكن لا يوجد قبول بينها وبينه، حجم غناه جعلها محتارة، أترك هذه الفرصة الرهيبة ومن حولها يقنعونها أن الحب سيأتي، وأن المال مهم، وبسبب هذا الضغط وتسرعها ورغبتها في الخلاص من الحيرة وافقت عليه بسرعة بعد يومين من التفكير، فالموضوع لم يأخذ الوقت المناسب، وظلت مخطوبة لمدة ستة أشهر، ولكن لم تشعر بأي قبول أو حب، ثم ذهبت معه إلى فرح وقابلت الشاب الذي تحلم به وهو كان قريب صديقتها، وبدأ يبادلها نفس النظرات، فرجعت المنزل وهي تفكر فيه، وتوجد طبعًا أشياء كثيرة خاطئة في هذه القصة، ولكن أريد أن آخذ منها

لحظة التسرع، وشاء القدر أن تقابل هذا الشخص مرة أخرى عند صديقتها، وعادت إلى المنزل وهي تقول: أنا لابد أن أترك خطيبي بالرغم من كثرة أمواله، وهو يحبني ومقبل عليَّ، ولكن الآخر قد أُعجبت به جدًّا، ثم بدأت في الحجج غير المقنعة حتى انفصلت عن خطيبها، ثم بدأت تتقابل مع الشاب الآخر، اكتشفت أن الشاب غير مسئول، وكان ينظر إليها وهو يعلم أنها مرتبطة، وهذا معناه انتهاك لحرمة رجل آخر، وكان يتهرب منها، وعندما طلبت أن يخرج معها طلب أن تتكفل بمصاريف الخروجة، منتهى قلة المسئولية، وهذا كان واضحًا من البداية، ولكنها تسرعت جدًّا، فقط لمجرد أنها وجدت الشكل الجميل وبعض الصفات التي تفتقدها عند الرجل الآخر، انفصلت عن خطيبها وخسرت وعرفت أن الآخر غير مسئول.

مواقف أخرى للتسرع:

التسرع في الطلاق

لكن مثل قرار الطلاق بسبب أنك غضبت، وأخذت القرار المليء بلحظات الحيرة ولكنك.. تسرعت، وندمت.

التسرع في الامتحان:

أيضًا وأنا في الامتحان وأجاوب بسرعة لكي أخرج من الامتحان، وأتخلص من الحيرة وأنا أختار بين الإجابات ثم أندم.

التسرع في الشراء:

عندما أشتري شيئًا وأنا لا أحتاج إليه «فمن تسرع في شراء ما لا يريد احتاج غدًا لبيع ما يريد»، فانتبه عندما تحتار لا تدفع معاناة الحيرة عنك بالتسرع.

أما عن الحيرة الوسواسية فهي لحظة تكون أنت في حالة شبه واضحة مما قد قررته بعد أن مرت بك لحظة الحيرة، لكنك تبالغ من تفكيرك وترددك وأنا أنصحك اترك الوساوس، فالحيرة الوسواسية تضيع الوقت والتسرع يجلب الندم، ولا تنسَ ما قاله رب العالمين لنبيه الكريم: {فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} [آل عمران ١٩٥] فاترك لحظة الحيرة الوسواسية وكن من المتوكلين.

لحظة الحيرة الربانية على مُراد الله:

وهي أنك تعيش لحظة الحيرة على مراد الله، لحظة الحيرة لحظة فاصلة يعقبها قرار ممكن أن يؤثر في مستقبلك، أو يؤثر في علاقة معينة، أو وظيفة سوف تكمل مستقبلك فيها، فلابد من الحكمة والعلم أثناء القرار.

«ما يقود المرء إلى سوء السبيل ليس عدوه أو غريمه، بل عقله»

جوتاما بوذا.

خطوتان لاتخاذ قرار سليم:

أولًا: استَخِر اللهَ العليمَ:

أنت لابد في كل مرة وفي أي قرار حتى لو كان بسيطًا أن تسأل الله من علمه، إن الله كان بكل شيء عليمًا، والصحابة كانوا يقولون عن جابر بن عبد الله: كان رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ يعلمنا الاستخارةَ في الأمورِ كلِّها، كما يعلمنا السورةَ من القرآنِ، يقولُ: «إذا همَّ أحدُكم بالأمرِ فليركعْ ركعتينِ من غيرِ الفريضةِ، ثم ليقلْ:

اللهمَّ إني أستخيرُكَ بعلمِكَ، وأستقدِرُكَ بقدرتِكَ، وأسألُكَ من فضلِكَ العظيمِ، فإنكَ تقدرُ ولا أقدرُ، وتعلمُ ولا أعلمُ، وأنت علامُ الغيوبِ، اللهمَّ إنْ كنتَ تعلمُ أنَّ هذا الأمرَ خيرٌ لي في ديني ومعيشتي وعاقبةِ أمري -أو قال: في عاجلِ أمري وآجلِه- فيسرْهُ لي، ثم باركْ لي فيه، وإنْ كنتَ تعلمُ أنَّ هذا الأمرَ شرٌّ لي في ديني ومعيشتي وعاقبةِ أمري -أو قال: في عاجلِ أمري وآجلِه- فاصرفْهُ عني واصرفني عنه، واقدرْ ليَ الخيرَ حيث كان، ثم أرضِني به» قال: «ويسمِّي حاجتَه». [1]

فالنبي عندما يعطي الأهمية للاستخارة بهذا الشكل، فهذا معناه لا تأخذ قرارًا إلا عندما تستشير العليم، ونعيش بهذا الاسم ويصبح في دمنا، فالله يعلم ما ينفعك وما يضرك، يعلم القرار الذي يناسبك والقرار الذي تدفع ثمنه خسارة، استَشِرْ رب العالمين..

١- صحيح البخاري.

«وقل له: يا رب، مُدّني بالعلم فأنا أجهل بالمستقبل».

وقال الله تعالى {وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ} [البقرة ٢٥٥] فالقرار من عند الله والنفع من عند الله، فأنت لن تحيط بشيء من المستقبل إلا بعلمه ومشيئته.

ثانيًا: استشر مُحبًّا مخلصًا:

إنه كما قال الحبيب رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المستشار مؤتمن»[1]، فالشخص المُستشار ينصحك بشيء ينفعك ولا ينفعه، شيء في مصلحتك ليس في مصلحته، ويفكر في جميع جوانب حياتك، فهذا لابد أن يكون محبًّا، وسوف أقول لك على سر تستخير به في لحظة الحيرة.

الحلول أرزاق:

فمن الممكن أن أكون لا أمتلك علمًا أو خبرة كافية، ولكن أنا أحبك من قلبي، فبسبب إخلاصي لك أُرزق حلاً لمشكلة صعبة، صَعُب على الحكماء حلها.

«المشورة تجلب لك صواب غيرك» الإمام علي بن أبي طالب

١- الأدب المفرد للبخاري – سنن الترمذي.

سر الاستشارة:

قصة (جوان رولينج موراي) هذه أغنى كاتبة في العالم الآن، ففي عام ألف وتسعمائة وتسعون لم تكن تمتلك أي مال، فهي بريطانية سافرت من مانشيستر إلى لندن، ومعها ابنتها جيسكي وهي على اسم الكاتبة معلمة جوان، وزوجها البرتغالي طلقها، وهي لديها حلم حيث توجد شخصية تدعى (هاري بوتر)، وهي كانت تتمنى أن تكتب هذه القصة الخيالية، ولكن ابنتها تحتاج إلى من ينفق عليها فلابد أن تعمل، فإما أن تكون هوايتي في صورة قصة وأفلام فيما بعد، أم أعمل معلمة لكي أنفق على ابنتي؛ فإذا اتجهت إلى هوايتي سوف أمتلك أموالاً قليلة للأكل والشرب فقط، أما إذا عملت معلمة سوف أمتلك مالاً كثيرًا ولكن سوف أضحي بهوايتي وحلمي، ففكرت طويلاً ثم قررت تتصل بمعلمتها جيسكي لكي تستشيرها، وقالت لها: هوايتي وحلمي أم أعمل معلمة؟ فقالت لها: اصبري وخذي معونة من الحكومة أموالاً قليلة، وانتظري لمدة ستة أشهر ماذا تفعلي، إذا استطعتِ أن تألفي القصة فحسنًا، وإن لم تستطيعي عودي إلى التدريس، وفعلاً استمرت تكتب ستة أشهر على الكافيهات في لندن بصحبة ابنتها، وعرضت القصة على أكثر من ناشر ورفض، حتى وجدت ناشرًا آمن بهذه القصة، وأصبحت شخصية هاري بوتر من أشهر الشخصيات الخيالية الآن وحُولت إلى كارتون وكتب وأفلام، وأصبحت جوان أغنى

كاتبة في العالم بسبب القرار الذي استشارت فيه صديقتها ومعلمتها، وأخذت وقتها ولم تتسرع في لحظة حيرة..

«شاور ذوي العقول تأمن الزلل والندم» الإمام علي بن أبي طالب.

أعطت نفسها الوقت والفرصة ولم تندم:

وهذه قصة لفتاة أختها تُوفيت، وكان زوج أختها أكبر منها بعشر سنوات، وأختها كان لديها بنتان، فاقترحت عليها والدتها أن تتزوج زوج أختها من أجل البنات، فالعرض جيد عائليًّا وأسريًّا، وأنت عندما تفكر في هذا العرض تقبل التضحية من أجل بنات أختي، ولكن بالنسبة لزوج أختي ليس فتى الأحلام، ففكرت كثيرًا ثم كلمت معلمتها، فقالت لها المعلمة: جرِّبي أن تكوني معهم فترة محددة قبل الزواج إذا كنتِ تستطيعين تحمل مسئولية البنات، فإذا بها تأخذ هذا القرار، فهي استخارت واستشارت، وبدأت تجلس مع البنات وتنام معهم وتخرج معهم، وتقابل زوج أختها، وأخذوا الوقت الكافي في التعرف على بعضهما، وكان القرار بالرفض، لا أستطيع تحمل أن أتزوج زوج أختي فهو أخي وغير متقبلاه كزوج، ولا أستطيع تحمل مسئولية البنات، فأنا أريد أن أبدأ حياتي مع شاب أكون مؤمنة به وأحبه، نتحمل سويًّا من أجل بناء حياتنا، وزوج أختها تزوج من أخرى، والبنات تربوا في وسط العائلة، وتزوجت من آخر، وهي سعيدة وزوج أختها أيضًا سعيد، والبنات تربوا في بيئة كلها حب.

الخلاصة:

- استَخرِ الله.
- استَشِرْ شخصًا مخلصًا.
- ارجع إلى نفسك وفكِّر هل تقدر أم لا؟
- هل القرار يناسب أحلامك أم لا؟
- وبعد كل هذا كن على يقين أن الله معك وهو مسبب الأسباب وخالقها.
- لحظة الحيرة فيها لجوء لله، والله لا يرد أحدًا أبدًا.

«اللهم افتح علينا، وأنِرْ بصائرنا بهدي النبي المختار، وافتح عقولنا لما تحب وترضى يا عليم بكل شيء، ومطلع على كل الأسرار».

لحظة غيرة

هواجس الشك:

أفكار من وحي الشيطان تسري في قلب رجل، أو مواقف وهمية ينسجها خيال واسع لامرأة، لحظة الغيرة نار غالبًا ما تترك وراءها رمادًا وحُطامًا، الغيرة إحساس محمود ولكن.. ماذا لو تحولت لحظة الغيرة إلى شك تلمحه في دمعة في عين امرأة وهي تنتظر زوجها وراء النافذة بعد أن تأخر عشر ساعات في العمل؟ وبدل من أن يكون البيت سكنًا وراحة، انقلب إلى سلسلة طويلة من التحقيقات والظنون والشكوك، ماذا لو تحولت الغيرة الجميلة في قلب رجل ينتابه الإحساس بفقد الثقة تجاه زوجته المخلصة بعد أن سمح للشيطان أن يلهو بأفكاره، ألهذا الحد يمكن لإحساس جميل أن يتحول إلى هاجس يجعل الرجل لا ينام أو يجعل المرأة تنتظر نوم زوجها لتفتش في هاتفه لعلها تحصل على دليل يرضي غيرتها الزائدة ليصبح سوء الظن والشك هو لغة العيون، وهم يظنون أنهم يفعلون ذلك بدافع الحب، فالحب ما هو إلا ثقة راسخة وشعور بالراحة ينعم به المحبوبان ليقوما معًا بمواجهة أمواج الحياة العاتية.

«أسألك يا الله أن تنزع الشيطان من بيوتنا، وأن تجعل كلًا منا يرى الجميل في حبيبه، واجعلنا أزواجًا نسير على خطى النبي الأمين مع

زوجاته الطاهرات، واجعل زوجاتنا قُرّة أعين لنا، واجعلنا قُرّة أعين لهن يا مولانا يا رحيم».

ما الفرق بين غيرة الحب وغيرة الحقد؟

هناك لحظتا غيرة تمر على الإنسان: غيرة الحب وغيرة الحقد، وفي غيرة الحب يكون القلب مليئًا بالمشاعر (مشاعر الحب)، واعلم أن الحب بداخله تملك، والتملك أحيانًا يسبب الغيرة.

والغيرة شعور مؤلم عندما يشعر الإنسان أن هناك شريكًا معه في العلاقة مع حبيبه، والغيرة تعد من لوازم الحب، فمن أحب أصابته الغيرة، لكن الغيرة بالنسبة للحب مثل الماء بالنسبة للزرع إذا وضع الماء بقدر كافٍ للزرع ينمو الزرع، وإذا كثر الماء أهلك الزرع، وكذلك قد تقتل الغيرة الحب.

فحسب الدراسات أن من كل عشرة أزواج مطلقين هناك حالتا طلاق بسبب لحظات الغيرة التي لا يستطيعون أن يتحملوها سويًا، فنرى أن هناك شخصًا غيورًا والطرف الثاني لا يستطيع فهمه، والشخص الغيور لم يستطع التعبير عن لحظة الغيرة ولم يتحكم بمشاعره بالطريقة السليمة فتتسبب لحظة الغيرة في عكس ما هو متوقع إذ تتسبب بالطلاق بدلاً من حماية الحب.

شكسبير يسمي الغيرة الوحش الأخضر العينين، لماذا؟ كأنه يعبر عن الحب والرومانسية بالعيون الخضراء لكن المُعبر عنه وحش قد يدمر هذا الحب، فنجد أن الغيرة تسبب مشاكل وذلك بسبب عدم

قدرة الشخص الغيور على التحكم في انفعالاته في لحظات الغيرة، فلحظة الغيرة هي لحظة خوف على خصوصية وحصرية العلاقة.

«في الغيرة حب ذات أكثر من حب الآخر» لاروشفوكو.

كيف يغار رب العالمين على عباده؟

وعندما نتأمل في ديننا نجد أن سبحانه وتعالى تحدث عن الغيرة، وكذلك سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، ولكن قد تستغرب أن الله تعالى يغار، وعندما تعرف أن الله يغار ستعرف أن الله يحب، قال صلى الله عليه وسلم : **{إِنَّ اللَّهَ يَغَارُ وَغَيْرَةُ اللَّهِ أَنْ يَأْتِيَ الْمُؤْمِنُ مَا حَرَّمَ اللَّهُ}**[1]، وعندما تتأمل فالله أكثر من يغار عليك؛ إذن هو أكثر من يحبك، لكن اسمع من ماذا يغار الله:

قال صلى الله عليه وسلم : **{ما من أحد أغير من الله تعالى؛ لذا حرم الفواحش ما ظهر منها وما بطن}** [2]، وكذلك قال: **{يا أمة محمد، ما أحد أغير من الله أن يزني عبده أو تزني أمته}**[3]، كأن الله يغار ممن تملكته شهوة أو تملكه حب بطريقة زائدة لدرجة أنه يجعلك تذهب إلى طريق الحرام، فهذا الحب يكون أكثر من حبك لله وقتها، فعندئذ يغار الله، يغار عندما يكون هناك شراكة في الخصوصية بينك وبين الله في الحب، فهناك من سيطر على قلبك فأصبحت مضطراً أن تذهب له وتركت حب الله.

١- صحيح البخاري .

٢- صحيح البخاري.

٣- صحيح البخاري.

ولنرجع للحظة الغيرة بيننا:

هذه اللحظة منها ما يرضى الله عنها ومنها لحظة غيرة لا يحبها الله، واسمع لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ابن عتيك الأنصاري، عن أبيه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: **«من الغيرة ما يحب الله، ومنها ما يبغض الله، فأما الغيرة التي يحب الله؛ فالغيرة في الريبة، وأما الغيرة التي يبغض الله؛ فالغيرة في غير ريبة»**[1] .

- **أما الغيرة التي يحبها الله** فالغيرة في الريبة؛ أي عندما يقوم الرجل بتصرف خاطئ فيه تجاوز مع امرأة غير زوجته، عندها تغير زوجته، فهذه الغيرة لا بأسَ بها ما دامت في حدود وبتصرف لائق، وذلك لأنها تجعل الرجل يراجع نفسه ويعود عن التجاوز في الحدود ويتراجع.
- **أما الغيرة التي يبغضها الله** فهي الغيرة في غير ريبة، فعندما يكون الشخص لا يفعل شيئًا خطأ وشريك الحياة يغار بطريقة زائدة، ويضيق عليه في العلاقات، وهذا يدل على حب تملك زائد، وكأن ليس من حق الشخص الثاني أن يكون له حياة طبيعية.. وهنا الغيرة التي لا يحبها الله.

«الغيرة في الحب كالماء للوردة قليله ينعشه وكثيره يقتله»

سوفاج.

١- مصنف ابن أبي شيبة.

الغيرة في القرآن الكريم:

الغيرة دليل الحب:

وقد حكى القرآن عن علاقة حب مشوهة وكيف عرفنا أنها مشوهة؟ بسبب أنها لم تكن بها غيرة، ولهذا كان هناك طرف من الأطراف في علاقة الحب هذه ليس راضيًا بهذا الحب؛ لذا بحث عن حب آخر، وأي شخص في علاقة زواج وليس سعيدًا ليس من حقه أن يبحث عن حب آخر في الخارج فهذا خطأ، فامرأة العزيز لماذا تعلقت بسيدنا يوسف؟! من الواضح أن زوجها لم يكن يحبها وإذا سألتني كيف عرفت أن زوجها لم يكن يحبها، سأجيبك أنه عندما راودت سيدنا يوسف وأغلقت الباب وقالت: {هيت لك} قال سيدنا يوسف: {معاذ الله إنه ربي أحسن مثواي} وهنا التفسير يقول أنه هنا يتكلم عن رب البيت -أي زوجها- الذي أكل وشرب وعمل في بيته، وكيف يخونه سيدنا يوسف، {فهَمت به} أي جذبته تجاهها {وهمَّ بها} أي دفعها وذهب وهو يجري إلى الباب فجذبته من قميصه وهو يفتح الباب فتقطع، وعندما فتح الباب وجد زوجها {قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلاَّ أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ} [يوسف ٢٥]، فدافع سيدنا يوسف عن نفسه وأوضح أنها هي من جذبته، وطلبت منه فعل الفاحشة، وجاء شخص يحكم بأنه لو أن قميص سيدنا يوسف مقطوع من الأمام إذن هو من أرادها، وهي من قاومت، وإذا قطع من

الخلف إذن هو من هرب منها وهي من جذبته إليها وفي قوله تعالى {فَلَمَّا رَأَىٰ قَمِيصَهُۥ قُدَّ مِن دُبُرٍ قَالَ إِنَّهُۥ مِن كَيْدِكُنَّ إِنَّ كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ} [يوسف ٢٨] فلما رأوا القميص عرفوا أن سيدنا يوسف هو الصادق. فماذا فعل عزيز مصر الذي هو زوج هذه المرأة التي ادعت على سيدنا يوسف، قال: {يُوسُفُ أَعْرِضْ عَنْ هَٰذَا ۚ وَاسْتَغْفِرِي لِذَنبِكِ ۖ إِنَّكِ كُنتِ مِنَ الْخَاطِئِينَ} [يوسف ٢٩] فرغم أن زوجته قامت بكارثة أخلاقية لم تتحرك غيرته، وهذا يبين لماذا لم ترضَ زوجته أو تكتفي بهذه العلاقة وهو ما دفعها للتعلق بشخص آخر غير زوجها، فهذه علاقة منقوصة بسبب عدم وجود الغيرة؛ لأن الغيرة دليل الحب، إذن الغيرة شعور مطلوب، ولكن عندما يزيد ينقلب إلى تملك زائد وعيب، وعندما يقل يدل على أن ليس هناك حب، وتكون العلاقة فاترة، فتعالوا نتعلم سويًا كيف نعيش لحظة الغيرة.

لماذا يا الله خلقت لحظة الغيرة مع أنها لحظة مؤلمة جدًا؟

الإنسان ينسى، وسمي إنسانًا لكثرة النسيان، ومجتمعاتنا مليئة بتعاملات الرجال والنساء معًا وهذا طبيعي، وقد ينسى الإنسان نفسه وشهوته تكون أقوى منه فيحب أن يجامل أو يتكلم بطريقة وكلام لا يليق إلا للزوجة، أو تتجاوز امرأة في الحديث مع رجل أو تتحول العلاقة لحكايات ودردشة وفضفضة أحزان لا تصح إلا مع الزوج، فخلق الله شعورًا مؤلمًا داخل قلوب شركاء الحياة بحيث إذا أخطأ الزوج أو

الزوجة وتجاوزا في بعض العلاقات يتألم الطرف الثاني وينقلب ألمه إلى لوم وعتاب كأنه يراجع مع شريك حياته خصوصية وحصرية العلاقة، وهذا يفيد عودة الشخص الذي أخطأ إلى الصواب.

إذن هي لحظة تعبير عن حب التمسك والبقاء على العِشّرة حتى لو كانت مؤلمة لكي تُفيق الشخص الذي يخطئ أو تُرجعه، فاعلم أن هنالك أوقات كثيرة يحتاج الشخص فيها إلى تنبيه، وهذا التنبيه بسبب أنه ينسى فجاءت لحظة الغيرة لتؤكد على الحصرية والخصوصية بين الزوجين.

ماذا تختار عند لحظة الغيرة؟

والاختيار واضح عندما تعصف بك لحظة الغيرة

- فإما أنها تسيطر عليك ويشعر الإنسان بألم رهيب من الداخل فيظهر بصورة العنف وتسمى الغيرة المرضية.
- أو قد تكون الغيرة صحية، فأغير لأني أحب، ولكني أستطيع أن أتغلب على هذه الغيرة وأطلب وأنا في كامل الوعي من شريك/ شريكة الحياة أن يقوم بتعديل تصرفاته وسلوكه.

الغيرة المرَضِيّة (الغيرة العنيفة):

وفي لحظة الغيرة المرَضِيَّة يغار الشخص على شريك الحياة رغم

أن شريك الحياة ما فعل شيئًا، ولكن الشخص من داخله لديه غيرة زائدة ولا يسمح أن يكون شريك الحياة لديه أي حياة في الخارج كامرأة لا تسمح لزوجها أن يكون لديه أسرار مع أخته، كلام مع والدته أو أصحابه، كأن هناك إحساسًا بالفشل وإحساسًا بالغضب وحب التملك الزائد بأن شريك الحياة لديه أي حياة غير الحياة التي معها هي فهذه تسمى الغيرة المَرَضِيَّة، ووقتها لا يستطيع الإنسان أن يتحكم في عواطفه، فالعقل يغيب فتظهر العاطفة في صورة عنف، و٥٠٪ من المشاكل التي بها ضرب أو العنف الأسري الذي في بعض بيوتنا بسبب الغيرة، فيجب أن نلتفت لمشاعرنا فلا تطغى وتُسكت العقل والعقل يجب أن يَحكُم بجانب المشاعر.

الغيرة شأن خاص بك أنت ولا علاقة له بشريك حياتك «الغيرة الشديدة آفة من الآفات التي تقتل الكثير من العلاقات الناجحة خاصة وإن كان المستهدف بتلك الشكوك بريئًا» ريتشارد تمبلر

شاب يعاني من الغيرة المَرَضِيَّة:

قرأت سؤالاً قد أرسل لمتخصص نفسي وهو لشاب في الجامعة لم يتزوج، وسؤاله يدل على أنه سيكون هناك مشكلة لديه في المستقبل، السؤال أن الشخص يقول: إنه لو تعامل مع أي فتاة في الجامعة فإن قلبه يتعلق بها ويصبح في ضيق إذا تعاملت مع شاب آخر، مع أن ليس

بينه وبين زميلته أي علاقة أو التزام (خطوبة مثلاً) بل هي فقط غيرة التملك المرضية، فهذه الغيرة تدل على أنه ستحدث مشكلة في المستقبل عندما يرتبط بعلاقة حقيقية ويتزوج.

نفس الشاب يسأل ويقول إن له زميلا شريكا معه في مشروع التخرج إذا وجده يذاكر مع شخص آخر غيره يشعر بالضيق، مع أن الطبيعي أن أي شخص يكون له أكثر من صديق. فهذا التملك والإحساس بالفشل عندما يكون هناك شخص آخر في حياة أحبائنا هذا يدل على أن الغيرة غيرة مَرَضِيَّة، وهنا لابد من وجود وقفة مع النفس.

«متى دخلت الغيرة خرجت الحقيقة من الرأس» مثل أرجنتيني.

هل توجد علاقة بين الغيرة وضعف الثقة بالنفس؟

هناك قصة لفتاة تقول أنها تعيش عند والدتها حاليًا مع أنها متزوجة بسبب أنها لا تستطيع أن تتحكم في الغيرة التي بداخلها، فزوجها يعمل مدرسًا في مدرسة ومعه مدرسات، ويدرس لفتيات في المرحلة الثانوية، وتقول إنها لا تستطيع أن تتحمل عندما يحكي لها قصص تلميذاته وتشجيعه لهن فتطلب منه ألا يتكلم مع أحد، ولكنه رجل طبيعي فهو لم يتجاوز الحدود، وهي تعترف أن زوجها رجل محترم، ولكن أصبحت تعتقد أن أي شيء يشتريه جديدًا لابد أنه يريد أن يريه لإحدى زميلاته المدرسات وهكذا، ووصلت بها الغيرة

لدرجة أنها في الصباح تحب أن تتكلم كثيرًا معه وتشغله حتى يتأخر عن العمل ويعتذر، ولا يذهب، وفي بعض الأحيان كانت تزوره فجأة في المدرسة، والإنسان لابد أن يكون لديه ثقة قوية في نفسه، فالشخص الذي يشعر في أي لحظة أن شريكه سيبحث عن غيره أو سيعجب بغيره هذه علامة على ضعف الثقة في النفس، فيجب وقتها مراجعة هذه القيمة الذاتية؛ لأن النقص فيها يدفع إلى الغيرة المَرضية.

«المحبة قوية كالموت والغيرة قاسية كالقبر» سليمان الحكيم.

كيف أسيطر على مشاعر الغيرة السلبية؟

لكن الموفَّق من الله سبحانه وتعالى هو من يسيطر على لحظات الغيرة ويسوقها في اتجاه الغيرة الصحية العاقلة، فعندما تجد أن شريك الحياة ليس بغدار أو خائن، فهو في الأساس إنسان محترم ولكنه قد أخطأ خطأً بسيطاً، وقتها يجب على الإنسان أن يُحكم عقله وليس مشاعره فقط، فهو شعور مؤلم أن تكون خصوصية العلاقة وحصريتها تشترك مع شخص آخر، لكن من الممكن أن يخطئ كل إنسان بنظرة خاطئة، أو كلمة خاطئة، هنا لا أتحدث عن الخيانات الكبيرة، وإنما أتحدث عن تفاصيل الحياة مع الزملاء، المعارف، الأقارب يمكن أن تجعل الإنسان يخطئ، وقتها يغار الشخص، وأول ما يشعر بالغيرة يجب أن تكون غيرة عاقلة فيكون العقل أقوى فيها من

المشاعر لكي لا تخسر شريك الحياة، ولكن كأنه تذكير وتنبيه على خصوصية وحصرية العلاقة.

خطوتان لكي تسيطر على الغيرة المرضية:

١. المواجهة.

٢. اللجوء إلى الله الرشيد.

أولاً: المواجهة والمصارحة:

لأن من الممكن أن أخطئ ولن أصلح هذا الخطأ إلا عندما تنبهني زوجتي وتكون أكبر خدمة من شريك الحياة عندما ينبه شريكه الآخر، فسيدنا عُمر بن الخطاب كان يغار كثيرًا على زوجته السيدة عاتكة بنت زيد، وكان لا يحب أن تخرج من البيت، ولكنها كانت تحب أن تصلي الفجر والعشاء في المسجد، فكانت تقول له: إذا أردت أن تمنعني امنعني، لكن كان يوقفه عن منعها حديث الرسول: **«لا تمنعوا إماء الله مساجد الله»**[١]، فإذا بها تذهب للصلاة كما تريد وتقول: لن أتوقف عن الذهاب إلا أن يمنعني عُمر، وهي تعرف أنه لن يمنعها بسبب حديث النبي، لدرجة أنه يوم قُتل سيدنا عُمر كانت في المسجد تصلي وراءه وكانت دائمًا تشهد الصلاة مع المسلمين، فقد كان سيدنا عُمر غيورًا عليها، ولكنها غيرة عاقلة فمشاعره لم تكن أقوى من عقله.

١- صحيح البخاري.

ثانيًا: الجأ للرشيد.. ليرشدك للتصرف السليم:

وانتبه أنك لن تستطيع أن تفعل ذلك إلا عندما يكون [illegible] الرشيد الذي يلهم الإنسان الحكمة في التصرف، فالله الرشيد [illegible] الحكمة المطلقة، ويعلمها لنا، وكان سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم دائمًا يدعو الرشيد، ويطلب الرشاد منه، ويقول: «اللهم إني أسألك رَحْمَةً من عِنْدِكَ تَهْدِي بها قَلْبِي، وَتَجْمَعُ بها أَمْرِي، وَتَلُمُّ بها شَعَثِي، وَتُصْلِحُ بها غَائِبِي، وَتَرْفَعُ بها شَاهِدِي، وَتُزَكِّي بها عَمَلِي، وَتُلْهِمُنِي بها رُشْدِي، وَتَرُدُّ بها أُلْفَتِي، وَتَعْصِمُنِي بها من كل سُوءٍ»[1]، فنحن نريد من الله رحمة لنتخذ القرار السليم ولا نتسرع، وإذا كانت أفكارنا مشتتة نستطيع أن نجمعها، والمقصود بالرشاد الفكرة الصائبة والكلام الصحيح الذي لا يجرح شريك الحياة، والمقصود بالألفة هو تأليف قلوب المحبوبين بعد أن تشتت الحب في قلوبهما بسبب لحظة الغيرة فندعو الله بأن يرد الألفة بيننا وبين شريك الحياة ويعصمنا من كل خطأ أو تسرع عندما تتغلب العاطفة على العقل، فتؤدي إلى اتهامات وعنف ويتأثر الحب ويضعف.

كيف تعامل رسول الله صلى الله عليه وسلم مع غيرة السيدة عائشة رضي الله عنها؟

وهذا الذي جعل السيدة عائشة رضي الله عنها تتربى على يد النبي

١- سنن الترمذي.

ويحدث تغير في طريقة الغيرة بسبب طريقة النبي في التعامل معها، فكانت قصتها في البداية عندما كان يجلس مع ضيوفه وأرسلت السيدة صفية بعض الطعام، فغارت السيدة عائشة؛ لأن هذا يومها والنبي في بيتها، فأخذت الطعام ورمته على الأرض، فإذا برسول الله يراعي ويقدر أن هذه غيرة النساء، ويتصرف برحمة فيجمع الطعام **ويقول: «غارت أمكم»**[1]، ويطلب منها كما كسرت الإناء أن تأخذ إناءها وترجعه بدلاً من الذي كسرته، وتمر الأيام مع السيدة عائشة وبسبب أن سيدنا محمد دائمًا يتحدث معها ويصارحها حتى تغير فيها كيفية التعبير عن غيرتها، ففي يوم خرج النبي من عندها في ليلتها ليزور أهل مقابر المسلمين في البقيع ويدعو لهم، وكان يظنها نائمة قام يتكلم وقام من جنبها وغادر حجرتها فغارت لأنها ظنت أنه ذهب لغيرها، وعندما عاد قالت: فلما رأى ما أصنع قال: «أغرتِ يا عائشة؟» ووضح لها أنه كان يزور مقابر الصحابة ويدعو لهم، قالت: يا رسول الله، **أولا يغار مثلي على مثلك؟** ونرى هنا تغير طريقة الحوار، **فقال لها: «يا عائشة، أو جاءك شيطانك؟»**. فلحظة الغيرة الشيطان يأتي بها ويرمي ظنونًا وأفكارًا بها اتهامات، قالت: يا رسول الله، أو لكل إنسان شيطان؟ قال: «نعم». قالت: وَمَعَكَ يا رَسُولَ اللَّهِ؟ قال: «نعم غير أن الله أعانني عليه فأسلم»[2]. وانتهى الموقف بسلام وحب.

١- صحيح البخاري.

٢- صحيح مسلم (بتصرف).

الخلاصة:

- لحظة الغيرة دليل على الحب فلا تجعلها لحظة ألم.
- الغيرة لحظة تذكير وتأكيد على خصوصية العلاقة.
- الغيرة المرضية تكون سببًا في فساد الحب وقتله.
- الجأ لله الرشيد، يرشدك لحسن التصرف.

«فاللهم اصرف عنا وساوس الشيطان وكيد جنوده، وامنن علينا بالحب في بيوتنا يا مَنّ يمن علينا بستره وجوده، فيا رب حافظ على قلوبنا وبيوتنا من لحظة الغيرة».

لحظة فوز

أين عبادي الذين أطاعوني؟

«أين عبادي الذين أطاعوني بالغيب.. اليوم يوم المزيد»[1] تلك السعادة العظمى التي ستملأ قلوبنا حينما نطمئن أن الله رضي عنا في يوم القيامة، وهذه لحظة الفوز الكبرى، لحظة ليس بعدها أي أحزان، أعدها الله لعباده الذين شملهم برحمته، واصطفاهم لرضاه وخدمته وعاشوا في لحظات الدنيا على مراده. هذه لحظة شوق لمعصية اختار العبد فيها ربه على شهوته، وجاهد نفسه فوجد نفسه في يوم القيامة في ظل العرش، وكانت لحظة الفوز. وهذا في لحظة الانفعال تأدّب؛ لأن الله يراه، وكانت لحظة الفوز.

لحظات كثيرة عاشها بنو آدم على مُراد الله سيرى كل منهم ثمرتها في لحظات الفوز التي ستُنسيهم يوم القيامة مرارة الدنيا، تبدأ لحظة الفوز من موت الإنسان والملائكة الكرام يصطحبونه، يزفونه إلى ربه، وآهٍ لو فتحت قبر إنسان عاش على مُراد الله لوجدت قبره روضة من رياض الجنة إنها حقًّا.. لحظة الفوز.

«إلهنا، اشرح صدورنا لطاعتك وعلّق قلوبنا بآخرتك، واجعل منتهى رضانا في رؤيتك، وحقق لنا حلمنا بلقاء حبيبك في الفردوس الأعلى، وثبّت أقدامنا على طريقك حتى نفوزَ بجوارك يوم يقوم الناس لرب العالمين».

١- الترغيب والترهيب (بتصرف)..

لحظة انبهار الإنسان بما أعده الرحمن:

الفوز في الدار الآخرة هي لحظة انبهار الإنسان بما أعده الله برحمته لعباده، لحظة فرحة الإنسان بوعود الله سبحانه وتعالى ليقابل بها أولياءه وأحبابه، لحظة دهشة الإنسان ومفاجأته بلحظة سعادة وروحه تخرج بين يدي الله والملائكة تزفه إلى مقامه عند ربه. لحظة مفاجأته بروضة من رياض الجنة في القبر المخيف، وأنه أصبح جزءًا من الجنة. لحظة عدم تصور الإنسان كيف سيتقبله ربه عند قيامه من قبره يوم البعث والنشور الذي قال الله عنه إنه مخيف لبعض الناس، ويوم مليء بالرحمة لعباده الصالحين، لحظة تيسير الحساب بين يدي الله لعباده وأحبابه، لحظة الميزان التي يُوضع فيها أعمال الإنسان في ميزان السيئات وميزان الحسنات، وعندما يثقل ميزان الحسنات عن ميزان السيئات برحمة الله سبحانه وتعالى ستكون لحظة سعادة لا توصف ونجاة من مصير كنت تظنه لنفسك. لحظة فتح أبواب الجنة ويُنادى عليك باسمك لتكون من أهل الجنة.

الجسد يعمل والقلب يتوكل:

هي لحظة تحتاج إلى اتزان في مفهومها؛ لأنها جزاء للعبد ولكن في نفس الوقت هي من رحمة الله، قال تعالى: {إِنَّ هَـٰذَا لَهُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ❖ لِمِثْلِ هَـٰذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ} [الصافات ٦٠ : ٦١]، فإذا

كانت لحظة الفوز لحظة طيبة فاعملوا لها في الدنيا، وعيشوا لحظات الدنيا على مُراد الله، وفي نفس الوقت قال الله تعالى: {فَضْلاً مِنْ رَبِّكَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ} [الدخان: ٥٧] آية تقول إنه عند الدخول للجنة تكون بالأعمال وفي آية أخرى يقول إنه فضل ورحمة من الله، إذن كيف يأتي الاتزان؟

يأتي الاتزان في القلب والعقل، أن تكون كل لحظة نحياها في الدنيا تكون على مُراد الله لكي نأخذ ثوابها في الآخرة، ولكن القلب يقول إن كل توفيق لعمل صالح فهو من رحمة وتوفيق من الله، فالجسد يعمل والقلب يتوكل.

لحظة الفوز في القرآن الكريم.. الفوز الكبير:

لحظة الفوز تكلم الله عنها في القرآن، قال تعالى: {قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَّضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ} [المائدة ١١٩]، عباد كانوا صادقين ومتمسكين بقوة رباطهم بالله عزَّ وجلَّ في كل لحظة تعصف بهم أو تجعلهم يُخطئون، وعندما تكلم الله عن لحظة الفوز بالنجاة من العذاب قال تعالى: {قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ * مَّن يُصْرَفْ عَنْهُ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمَهُ وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْمُبِينُ} [الأنعام ١٥ : ١٦]، الفوز الكبير هو أن يدفع الله عنك ضنك الدنيا وعذاب القبر وأهوال يوم القيامة.

لكن لماذا لحظة الفوز؟

لماذا تكلم الله عن لحظة الفوز وجعلنا نتأمل ونتخيل في ثلث القرآن الذي يتكلم عن الآخرة وما بها من جوائز؟ لأن لحظة الفوز في الآخرة هي المشجع والدافع الأعظم لعيش العبد اللحظات في الدنيا على مُراد الله. كل لحظة تعصف بنا لنا فيها شهوة وغرض ولله فيها طاعة ورسالة، فإذا عشت على هواك في تلك اللحظة ستُخطئ وتندم، ولو عشتها على مُراد الله ستبدأ كل تلك اللحظات التي عشتها على مراد الله تأخذك للحظة الفوز.

الله يصُب عليه الخير صبًّا:

عندما يُصيب الإنسان لحظة الحزن من الممكن أن يعترض بغضبه، وممكن أن يرضى ويصبر، فالله يصب عليه الخير صبًّا، ويرى كل اللحظات التي يمر بها لحظات فوز. في لحظة الشوق لمعصية، قد يجري الإنسان وراء شهوته فيأثم، أو يجاهد نفسه حتى لو سقط إلا أنه يُسارع بالتوبة بين يدي الله، فيُخلف الله عليه في الدنيا وتكون الآخرة لحظة فوز. في لحظة الندم تكون تغيير مسار إنسان ولحظة توجيه له ليصل للحظة الفوز في الآخرة، أو لحظة ندم بلا مبالاة، فيعيش الإنسان عبدًا لما تطلبه نفسه دون الوعي والاهتمام.

عاشوا في الدنيا على مُراد الله:

احذر لأن كل لحظة ستمر بنا في الدنيا نعيشها صح ستنعكس

علينا في الآخرة، قال الله تعالى: {وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ تَجْرِي مِن تَحْتِهِمُ الأَنْهَارُ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلاَ أَنْ هَدَانَا اللَّهُ لَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُ رَبِّنَا بِالْحَقِّ وَنُودُوا أَن تِلْكُمُ الْجَنَّةُ أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ} [الأعراف ٤٣]، فكل شيء برحمة الله، والله يُكافئ عباده الذين عاشوا في الدنيا على مراد الله، فلابد أن نتذكر قانون الاتزان مع الله، أنه العمل في الدنيا وطلب رحمة الله في الآخرة.

«مَن يهزم رغباته أشجع ممن يهزم أعداءه؛ لأن أصعب انتصار هو الانتصار على الذات» أرسطو.

لحظة الفوز عند خروج الروح:

أول لحظة فوز نحلم بها أن يبشر الله عزَّ وجلَّ الإنسان أنه راضٍ عنه ويحبه وفرح بلقائه عند لحظة خروج روحه من جسده. العالم كله يخشى تلك اللحظة، لكن هناك إنسان من كثرة محاولته أن يعيش كل اللحظات على مراد الله بدأ أن يكون الموت بالنسبة له لحظة اطمئنان برحمة الله؛ لأنه يعلم أنه ذاهب إلى رب كريم رحيم.

السلام عليك يا ولي الله:

في كتاب العظمة للإمام الأصبهاني يقول محمد بن كعب القرظي: إذا استنقعت نفس المؤمن – أي خروج الروح – جاءه ملك الموت فقال:

السلام عليك يا ولي الله، إن الله تعالى يُقرئك السلام، ثم قرأ الإمام الآية {الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلاَئِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلاَمٌ عَلَيْكُمُ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ} [النحل ٣٢] ملك الموت ينزل في لحظة موت العبد يقول له: السلام عليك يا وليَّ الله، وأن الله يُقرئك السلام، هيا للجنة بما كنت تعمل، والعلماء عندما فسروا ماذا تعني كلمة طيبين، قالوا: طيبة الأفعال في الدنيا على مراد الله، فينزل ملك الموت يقول لك: إن الله لا يُضيع أجر المحسنين، وتكون لحظة الموت مفاجأة.

لحظات جميلة يعيشها الإنسان تُهوِّن عليه لحظات التعب في الدنيا، لذلك الرسول صلى الله عليه وسلم عندما مرت عليه جنازة فقال: **«مستريحٌ ومستراحٌ منهُ». فقالوا: ما المستريحُ وما المستراحُ منهُ؟ قالَ: «العبدُ المؤمنُ يستريحُ من نصَبِ الدُّنيا وأذاها، والعبدُ الفاجرُ يستريحُ منهُ العبادُ والبلادُ والشَّجرُ والدَّوابُّ».**[1]

لأنه كان مؤذيًا لنفسه ولغيره في الدنيا، لحظة الفوز عند خروج الروح ستُهون كل تعب عشته في أي لحظة مرت عليك.

لحظة الفوز في القبر:

القبر المكان الموحش، والمكان الذي لا يحب أغلب المسلمين السماع عن نعيمه أو عذابه؛ لأنه مكان مخيف، وهذا إحساس طبيعي؛ لأن الإنسان يحب السعة والراحة والنور، والقبور عبارة عن حفرة مظلمة

١- صحيح مسلم .

ضيقة، والميت في قبره يكون إنسانًا كاملاً، ولكنه في حياة أخرى وهي حياة البرزخ، لا يستطيع الحديث مع أهل الدنيا ولكنه يسمعهم، سواء كان لديه أشياء جميلة أو سيئة، لكن هو وحده من يستطيع التعبير عنها مع رب العالمين، أما الأحياء لا يسمعونه، الله يستقبل الحي بها **بلحظة فوز في القبر**، قال صلى الله عليه وسلم: «فَتُعَاد روحه في جسده، فيأتيه ملكان فيُجلِسانه، فيقولان له: من ربك؟ فيقول: ربي الله، فيقولان له: ما دينك؟ فيقول: ديني الإسلام، فيقولان له: ما هذا الرجل الذي بُعِث فيكم؟ فيقول: هو رسول الله صلى الله عليه وسلم، فيقولان له: وما علِّمُك؟ فيقول: قرأت كتاب الله، فآمنت به وصَدَّقْتُ، فيُنادي مُنادٍ في السماء: أنْ صَدَق عبدي، فافْرِشُوه من الجنة، وألْبِسُوه من الجنة، وافتحوا له بابًا إلى الجنة». قال: «فيأتيه من رَوْحِها وطيبها، ويُفْسَح له في قبره مَدَّ بَصَرِه»، قال: «ويأتيه رجل حسن الوجه، حسن الثياب، طيب الريح، فيقول: أبشر بالذي يسرك، هذا يومك الذي كنت توعد، فيقول له: من أنت؟ فوجهك الوجه يجيء بالخير، فيقول: أنا عملك الصالح، فيقول: رب أقم الساعة، رب أقم الساعة؛ حتى أرجع إلى أهلي ومالي»[1].

«أبشر بالذي يسرك، هذا يومك الذي كنت توعد» حديث شريف.

١- مسند أحمد بن حنبل.

لحظة تستحق المقاومة:

ولحظات الفوز تستحق أن يقاوم الإنسان لحظة الشوق للمعصية، تستحق أن يضبط الإنسان نفسه في لحظة الانفعال، تستحق أن الإنسان أثناء ندمه أن يصحح مساره ويعود إلى الله في لحظة الندم، تستحق أن لا ينتقم الإنسان في لحظة القهر والمذلة بل يأخذ الحق بما يُرضي الله سبحانه وتعالى أو يصبر، كلها لحظات في الدنيا هي سر لحظة الفوز في الآخرة.

«كلما كان الصراع أصعب كان النصر أكثر مجداً»

سوامي سيفاناندا.

لحظة الفوز يوم القيامة:

يوم القيامة قال الله تعالى عنه في القرآن الكريم: {وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَإِذَا هُم مِّنَ الأَجْدَاثِ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يَنسِلُونَ ❖ قَالُوا يَا وَيْلَنَا مَن بَعَثَنَا مِن مَّرْقَدِنَا هَٰذَا مَا وَعَدَ الرَّحْمَٰنُ وَصَدَقَ الْمُرْسَلُونَ ❖ إِن كَانَتْ إِلاَّ صَيْحَةً وَاحِدَةً فَإِذَا هُمْ جَمِيعٌ لَّدَيْنَا مُحْضَرُونَ ❖ فَالْيَوْمَ لاَ تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَلاَ تُجْزَوْنَ إِلاَّ مَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ} [يس ٥١ : ٥٤]، لحظات الدنيا تفرق بشدة في لحظة البعث، لكن قال الله تعالى: {فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَٰلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا} [الإنسان ١١] تأتي لحظة الحساب والوقفة بين يدي الله {يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لاَ تَخْفَىٰ مِنكُمْ خَافِيَةٌ}

[الحاقة ١٨]، هي لحظة خوف ورعب؛ لأن الله يعلم كل لحظة وفكرة ونظرة وخطوة وكل كلمة.

السابقون إلى ظل الله:

السيدة عائشة -تربية النبي صلى الله عليه وسلم- تقول: «أتدرون مَنِ السابقونَ إلى ظلِّ اللهِ عزَّ وجلَّ؟ الذين إذا أُعطُوا الحقَّ قَبِلُوهُ، وإذا سُئِلُوهُ بذَلُوهُ، وحكَمُوا للناسِ، كحُكْمِهِم لأنفُسِهِم»[1]. شخص يُعامل الناس كما يتمنى أن يعاملوه ويعطيهم كما يتمنى أن يأخذ، هل تعلم من هُمْ؟ هم من عاشوا لحظة الانفصال والطلاق على مراد الله، لحظة فيها ظلم كثير وفيها إحسان ومعروف كبيران لمن يبحث عن ظل الله، والحديث الآخر: «ثلاثة في ظلِّ اللهِ يومَ لا ظلَّ إلا ظلُّه، رجلٌ حيثُ تَوَجَّه عَلِمَ أنَّ اللهَ معَه، ورجلٌ دَعَتْهُ امرأةٌ إلى نفسِها فتركها من خشيةِ اللهِ، ورجلٌ أَحَبَّ لِجلالِ اللهِ»[2]. هذا الإنسان هو الذي عاش لحظة الحب والإعجاب على مُراد الله.

لذلك كل لحظة فوز في الآخرة مرتبطة بلحظة في الدنيا ولكن على مُراد الله.

وتمر بنا لحظات الفوز من أول خروج الروح مرورًا بالقبر والقيامة والبعث، ثم الوقفة بين يدي الله والحساب اليسير، ثم تطاير الكتب

١- مسند أحمد بن حنبل.

٢- المعجم الكبير للطبراني – كنز العمال.

حيث يلقى كل إنسان كتابه ليقرأ ما كُتب فيه من حسنات وسيئات، ثم تُوضع الكتب في الميزان ليرى العبد أي كفة سترجح قبل ما تتفرق الناس فريق في الجنة وفريق في السعير.

لحظة الفوز عند الميزان:

انبهار أهل العافية من أهل البلاء:

النبي ربط لحظة الميزان وتطاير الكتب بلحظات الصبر على الأحزان في الدنيا. لا يوجد إنسان إلا وتمر عليه لحظات يشعر بالضيق والظلم والحزن والجرح، كلها أحزان وهموم ولكن من عاش لحظة الحزن أو الجرح أو القهر على مُراد الله روي في شأنه هذا الأثر النبوي الشريف: «يؤتى بالشهيدِ يومَ القيامةِ فيُنصبُ للحساب، ثم يُؤتى بالمتصدقِ فينصبُ للحسابِ، ثم يؤتى بأهلِ البلاءِ فلا ينصبُ لهُم ميزانٌ ولا يُنشرُ لهم ديوانٌ فيصبُّ عليهِمُ الأجر صبًّا حتى إنَّ أهلَ العافيةِ ليَتمنونَ في الموقفِ أن أجسادَهُمْ قُرضَتْ بالمقاريضِ من حُسنِ ثوابِ اللهِ لهم»[1]، بالطبع نتمنى العافية في البداية كما أمرنا النبي، ولكن الكلام هنا عن انبهار أهل العافية من أهل الحزن والبلاء الذين عاشوا تلك اللحظات برضا عن قدر الله.

قال صلى الله عليه وسلم: «قالَ اللهُ تعالى: إذا وَجَّهتُ إلى عبدٍ منْ عبيدي مصيبةً في بدنِهِ أوْ في ولدِهِ أو في مالِهِ فاستقبلَه بصبرٍ

1-المعجم الكبير للطبراني – كنز العمال.

جميلٍ، ستحييتُ يومَ القيامةِ أنْ أنْصِبَ لهُ ميزانًا، أو أنشرَ له ديوانًا»[1].
فانظر للحظة الحزن التي يعيشها العبد على مراد الله أو لحظة المنع أو الضيق، حتى قال صلى الله عليه وسلم: «يدخُلُ الفقراءُ الجنَّةَ قبلَ الأغنياءِ بنصفِ يومٍ: خَمسمائةِ عامٍ»[2]. لأن يومًا عند ربك كألف سنة مما تعدون.

لحظة الفوز عند الصراط:

يأتي سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وهو يتكلم عن الصراط، آخر مرحلة قبل الجنة بإذن الله، قال صلى الله عليه وسلم: «من أحسن الصدقة جاز على الصراط»[3]، أي لحظة عمل خير يقوم بها الإنسان كما يريد الله ويقبل على هذا الخير؛ لأنه يعلم أنه نفع لخلق الله في الأرض، جاز على الصراط، وقال صلى الله عليه وسلم: «ألا أُخَبِّركم برجالِكم من أهلِ الجنةِ؟». قالوا: بَلى يا رسولَ اللهِ قال: «النبيُّ في الجنةِ، والشهيدُ في الجنةِ، والصِّدِّيقُ في الجنةِ، والمولودُ في الجنةِ، والرجلُ يزورُ أخاه في ناحيةِ المصرِ في الجنةِ، ألا أُخَبِّرُكُم بنسائكم من أهلِ الجنةِ؟». قالوا: بلَى يا رسولَ اللهِ. قال: «الودودُ الولودُ التي إنْ ظُلِمَتْ أوْ ظَلَمَتْ قالَتْ هَذِهِ يدي بِيَدِكَ لاَ أذُوقُ غَمْضًا حَتَّى تَرْضَى»[4] لا يستطيع فعل ما في الحديث سوى الأشخاص الذين يعيشون لحظة الحب سواء الزوج أو الزوجة.

١- الفتح الكبير للسيوطي - كنز العمال.
٢- مسند أحمد بن حنبل - سنن ابن ماجه.
٣- حلية الأولياء.
٤- المعجم الأوسط للطبراني وشعب الإيمان للبيهقي.

لحظة الفوز من أول الموت والقبر والقيامة والحساب والميزان والصراط والجنة كلها مرتبطة بالعيش الصحيح في الدنيا. عِش اللحظة في الدنيا على مُراد الله يبهرك يوم القيامة.

«ليس من تاج بلا نصر، وليس من نصر بلا معركة، وليس من معركة بلا عدو» توماس كارليل.

الخلاصة:

- لحظات الفوز تتوالى منذ خروج الروح.
- لحظات الفوز تُبهر العباد في ضيافة الله في القبر.
- كما تعيش في الدنيا يأتي الانبهار في الآخرة.
- كل لحظة في الدنيا مرتبطة بلحظة فوز في الآخرة.

«اللهم إنا نسألك العيش على رضاك، والنجاة يوم لُقياك، ومتعنا بالفوز الأكبر برؤياك، برحمتك يا أرحم الراحمين».

الفهــــرس

الموضوع	رقم الصفحة

عيش اللحظة

LIVE THE MOMENT

الداعية/ مصطفى حسني

حياتنا ما هي إلا مجموعة من اللحظات، تغير فينا يومًا بعد يوم، وتؤثر على قراراتنا وردود أفعالنا، ففيها لحظة فرحة يطير فيها القلب، لحظة تعاسة ينقبض فيها الصدر، لحظة حب ترتبط فيها المشاعر، وتبنى عليها البيوت، ولحظة انفعال تعلو فيها الأصوات، وتنهدم معها العلاقات، وفي لحظة الحيرة أكثر ما يحتاجه الإنسان قرار حكيم، وفي لحظة المرض يحتاج الإنسان إلى صديق حميم، وفي لحظة الهداية يرى فيها العبد رسالة الحب من الله فيستجيب قلبه، ولحظة أخرى تعارضت فيها القيم مع الشهوات فاحتجت إلى التنازل أو أن تقاوم للحفاظ على نفسك، لحظة يأتي فيها المولود لتلتف حوله العائلة بقلوب مليئة بالتفاؤل والأحلام، ولحظة فراق نودع فيها حبيبًا لنا أسلم روحه إلي خالقها، لحظات كثيرة تمر على الإنسان، ترسم في قلبه أجمل المعاني، ولحظات أخرى تسرق منه أجمل القيم.

هذا الكتاب يتناول هذه اللحظات بالدراسة والتحليل بأسلوب منهجي مبسط يساعد القارئ على تعلم كيفية التعامل مع هذه اللحظات المؤثرة الفارقة، وكيف يجعلها نقطة انطلاق قوية لإصلاح ذاته وإرضاء ربه وتنفيذ وصايا نبيه ..

www.mustafahosny.com